Районный отдел образования Саракташского района Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Саракташского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28. 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУДО ЦВР
№ 84 от 28. 08.2026г.
_____И.А. Лысенко

И.А. Лысенко
Я подтверждаю этот документ
директор МБУДО ЦВР п. Саракташ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

"ЧИР-ПОМ ФРИСТАЙЛ"

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов: 144

Автор-составитель:
ШКОНДА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

п. Саракташ, 2026 г



СОДЕРЖАНИЕ

I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		2
	1.1.	Направленность программы	3
	1.2.	Уровень освоения программы	3
	1.3.	Актуальность программы	3
	1.4.	Отличительные особенности программы	4
	1.5.	Адресат программы	4
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	4
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	4
	1.8.	Режим занятий	4
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		4
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		5
	3.1.	Учебный план	5
	3.2.	Содержание учебного плана	7
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		9
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		16
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		16
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		18
2.1	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ**		29
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		30
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		32
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		34
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		38
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**		40
№ 1 Физиологические особенности детей 10 лет			40
№ 2 Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Чир-пом-фристайл»			42
№ 3 Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)			47
№ 4 Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву)*			48
№ 5 Диагностика волевого самоконтроля			50
№ 6 Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся			54
№ 7 Карта личностного развития учащегося			55
№8 Дидактический материал			56



1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-пом-фристайл» (далее Программа) разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ ред. от 28.02.2025);

– Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025 № 1745-р) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; II этап (2025 - 2030 годы)»;

– Федеральный проект «Все лучшее детям» национальный проект «Молодежь и дети» (реализуется в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467; ред. от 21.04.2023);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391; ред. от 22.02.2023);

– Постановление Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);



– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вступает в силу с 1 сентября 2026г.);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (ред. 01.09.2025 г.);

– Письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района. (Утвержден приказом начальника МКУ РОО Саракташского района № 491 от 03.12.2018г)

– Локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

– Положением об отделе «Художественное творчество» утверждено приказом директора № 32 от 31.08.2018 МБУДО «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-пом-фристайл» имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** ориентирована на формирование интереса к чир-спорту и предполагает осуществление участия в конкурсном движении, создания творческого продукта в форме спортивных танцев (хип-хоп, поддержка - черлидерство) и выступлений на массовых спортивных мероприятиях.

Тип программы: модифицированная.

1.2 Уровень освоения программы



Программа «Чир-пом-фристайл» предполагает освоение материала на **базовом уровне,** разработана для учащихся, осваивающих программу по фитнес-аэробике «Мир движений» (4 года) и включает разно-уровневые содержательные разделы, обеспечивая тем самым формирование у учащихся целостного представления о чир спорте, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной спортивной деятельности, для достижения результатов.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.



1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что она соответствует социальному заказу детей и родителей. В последнее время в дополнительном образовании, все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей.

Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, необходимым атрибутом которой являются помпоны. Черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад.

Занятия повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений. Содержание занятий по программе создаёт условия для самореализации личности, ребенка, раскрытия его творческого потенциала.

1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-пом-фристайл» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг», автор Новиченкова Мария Юрьевна, г. Самара, 21.11.2020,
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по танцевально – ритмической гимнастике «Ритмика», автор Елпатова Е.А., г. Райчихинск, 2019г.

Отличительными особенностями данной программы являются использование комплексного подхода к обучению: аэробика, гимнастика, ОРУ.

В программе раскрывается технология, в основе которой музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей 10-12 лет. Система работы по программе предполагает вариативные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого. Программа соответствует средним возможностям детей.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 7 -12 лет.



В объединении могут заниматься все желающие данного возраста при наличии медицинской справки, разрешающей физические нагрузки, связанные с фитнес-аэробикой.

При формировании групп, а также в самом образовательном процессе учитываются физические, возрастные, психологические и физиологические особенности детей.

Наполняемость групп: 15 человек, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса и согласно требованиям СанПин.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, в общем объеме – ***144 академических часа, 72 часа в год***

1.7. Формы организации образовательного процесса

Программой предусмотрена очная форма организации образовательного процесса. Основной формой организации образовательного процесса являются групповые, индивидуальные занятия, занятия в микро группах.

1.8. Режим занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком. Занятия по программе проводятся по утвержденному расписанию, 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Один академический час составляет: 45 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель – формирование разносторонне физически развитой личности учащихся 7-12 лет через овладение основами чир - спорта

Задачи программы
1 год обучения

Воспитательные

- воспитать целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;
- воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность;
- привить навыки умения организовывать совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками;



- воспитать дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.

Развивающие

- укрепить и развить мышечный аппарат с помощью комплекса упражнений (шаг, прыжок, гибкость, пластичность);
- развить волевые качества, образного мышления.
- развить умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Образовательные

- овладеть техникой выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);
- знать основы критериев оценки судейства соревнований по спортивной и фитнес-аэробике, самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой;
- сформировать основы художественного вкуса и кругозора учащихся.

2 год обучения

Воспитательные

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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;

Развивающие

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей:
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

Образовательные



- обучение навыкам и умениям в физкультурно- спортивно деятельности,

- 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.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

1-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	**2**	**2**	**0**	Беседа
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	**4**	**2**	**2**	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	**10**	**2**	**8**	Педагогическое наблюдение
4.	Стретчинг	**4**	0	4	Педагогическое наблюдение
5.	Акробатика	**8**	**2**	**6**	Контрольные упражнения
6.	Парная акробатика	**6**	**0**	**6**	Контрольные упражнения
7.	Базовые движения	**6**	**0**	**6**	Контрольные упражнения
8.	Чир- прыжки	4	**2**	2	Контрольные упражнения
9.	Лип -прыжки	4	**2**	2	Контрольные упражнения
10.	Чиры и Чанты	4	**0**	4	Контрольные упражнения
11.	Станты	**6**	**2**	**4**	Контрольные упражнения



12.	Разучивание танцевальных связок	5	**0**	5	Педагогическое наблюдение
13.	Постановка программ	5	**0**	5	Педагогическое наблюдение
14.	Мониторинг	**4**	**0**	**4**	Тестирование
	Итого:	72	14	58	

2-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	**2**	**2**	**0**	Беседа
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	**4**	**2**	**2**	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	**10**	**2**	**8**	Педагогическое наблюдение
4.	гимнастика	**4**	0	4	Педагогическое наблюдение
5.	Акробатика	**8**	**2**	**6**	Контрольные упражнения
6.	Парная акробатика	**6**	**0**	**6**	Контрольные упражнения
7.	Чир- прыжки	**6**	**0**	**6**	Контрольные упражнения
8.	хореография	4	**2**	2	Контрольные упражнения
9.	Чиры и Чанты	4	**2**	2	Контрольные упражнения
10	Станты	4	**0**	4	Контрольные упражнения
11	Разучивание танцевальных связок	**6**	**2**	**4**	Контрольные упражнения
12	Постановка программ	5	**0**	5	Педагогическое наблюдение
13	Работа с помпонами	5	**0**	5	Педагогическое наблюдение
14	Мониторинг	**4**	**0**	**4**	Тестирование
	Итого	72	14	58	



3.2 Содержание учебного плана
1 год обучения

1. Введение

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами черлидинга. Кодексом

2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики.

Практика: Просмотр видеофильма

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Практика:

Упражнения для формирования осанки

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны);

Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь.

Упражнения для мышц нижних конечностей:

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Упражнения для развития подвижности в суставах. Мосты, шпагаты, выпады, наклоны, и т.д.

4. Стретчинг

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость: «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши». «Коробочка с карандашами» «Кольцо» «Лягушка» «Летучая мышь». «Носорог».

Упражнения помогают улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

5. Акробатика

Теория: Значение акробатики

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной



поверхности). Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы.

Практика: Элементы акробатики

Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

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

6. Парная Акробатика

Теория: Техника безопасности в работе парой

Практика: Работа с партнером. Способы страховки.

7. Базовые движения

Теория. Стиль, манера и техника положения кистей рук

Практика: Практическое разучивание положения кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

8. Чир прыжки

Теория: Техника выполнения

Практика: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Выполняются прыжки по выбору команды.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)



- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

9. Чиры и чанты

Теория: Понятие - Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Практика: Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке.

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
- Реакция зрителей на исполнение чиров и чантов (зрители кричат вместе с черлидерами).
- Смысл чиров и чантов
- Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов
- Синхронность исполнения
- Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).

10. Станты

Теория: Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика: Разучивание техники построения стантов.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

11. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Теория: Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований



Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ПРОГРАММ

Чир-прыжки пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

12.Пируэты

Теория: Техника выполнения

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

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

13.Шпагаты

Теория: Техника выполнения шпагата

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

Критерии оценки:

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

14.Махи

Теория: Понятие. Техника выполнения

Практика: Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)



- Разнообразие комбинаций махов.

15. **Постановка программы**

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

16. Диагностика (тестирование, контрольные упражнения). Итоговое занятие

2 год обучения

1. Введение

Теория : Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами черлидинга. Кодексом

Практика: Показ элементов. Просмотр видеоматериала Профилактика травматизма на занятиях.

2. Оказание первой медицинской помощи.

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Практика:

Упражнения для формирования осанки

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны);

Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь.

Упражнения для мышц нижних конечностей:

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Упражнения для развития подвижности в суставах. Мосты, шпагаты, выпады, наклоны, и т.д.

5. Стретчинг

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость: «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши». «Коробочка с карандашами» «Кольцо» «Лягушка» «Летучая мышь». «Носорог».



Упражнения помогают улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

17.Акробатика

Теория: Значение акробатики

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности). Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Практика: Элементы акробатики

6. Парная Акробатика

Теория: Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

Практика: Работа с партнером.

7. Базовые движения

Теория: Техника выполнения движений рук дисциплине чир- пом- фристайл.

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Практика: Положение кистей рук: – открытое положение (клинок) – закрытое положение рук (кулак) – положение «Джаз» рука – понятие «Большой круг», «Малый круг» Симметричные базовые положения рук: – «Чистая позиция» – «Бёдра» – «Клэсп» – «Клэп» – «Лоу ви» (Low V), «Хай ви» (High V) – «Ти-позиция» – Руки за головой – «Тачдаун», Нижний Тачдаун (Touch - Down) – «Кинжалы» – «Подсвечники», «Рамка», «Вёдра», «Мускулы», «Чирио» – «Карате» – «Дабл Чек» – «Лоу Икс», «Хай Икс» – «Джин» Комбинированные положения рук: – Правая/левая Эль, Правая\левая Лоу Эль – Правая/левая Диагональ – Правая/левая Кей – Правая/левая Эс – «Панч Ап» – «Лук и стрела» – «Углы» – «Ножницы» – «Чекмак», «Лоу Чекмак» Вариативные положения рук: – «Беби – Ти» 7 – Ломанное «Лоу ви» – «Дигер Икс» – «Кросс Баскетс» – Ломанное «Диагональ» – «Мидл Клесп»,



«Хай Клесп», «Лоу Клесп», «Лефт Клесп», «Райт Клесп» Комбинации положения рук.

8. Чир прыжки

Теория: Техника выполнения.

Практика: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

9. Чиры и чанты

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

10.Станты

Теория: Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика: Разучивание техники построения стантов. Подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

11. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

12. Пируэты

Теория: Техника выполнения.

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

13. Шпагаты

Теория: Техника выполнения



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

14. Махи

Теория: Техника выполнения.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Практика: Махи в перед, назад, в сторону

15. Постановка программы

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

16. Диагностика (тестирование, контрольные упражнения). Итоговое занятие

4. Планируемые результаты

1 год обучения

Личностные

- сформирована целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;
- сформирована самостоятельность и инициативность, активное, творческое отношение к жизни,;
- привиты навыки умения организовывать совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками;
- сформирована дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.

Метапредметные

- укреплен и развит мышечный аппарат с помощью комплекса упражнений (шаг, прыжок, гибкость, пластичность);
- развиты волевые качества, образного мышления.
- развито умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные

- владеют техникой выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);
- знают основы критериев оценки судейства соревнований по спортивной и фитнес-аэробике;



- умеют самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и проводить их с группой;
- сформированы основы художественного вкуса и кругозора учащихся.

2 год обучения

Личностные

- сформированы физические качества и повышены функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- сформированы положительные качества личности, эстетическое и нравственное воспитание, качества взаимодействия и сотрудничества;
- сформированы нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- сформированы потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Метапредметные

- совершенствованы жизненно важные навыки и умения, сформирована культура движения, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- повышен интерес к занятиям физкультурой, развиты потребности в систематических занятиях спортом;

Предметные

- владеют навыкам и умениям в физкультурно- спортивно деятельности,
- развиты координационные, ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- владеют базовыми знаниями и общими представлениями о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.



2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1Календарный учебный график

1 год обучения

Место проведения занятий: СК «Факел», кабинет № 2

Количество часов в год: 72

Количество часов в неделю:2

Расписание занятий:

1 группа:
2 группа :
3 группа:

№	месяц	группа 1	группа 2	группа 3	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	9				Вводное занятие. Техника Безопасности.	Групповое	2	Беседа, опрос
2	9				Прафилактика травматизма, оказание первой медицынской помощи	Групповое	2	Педагогическое наблюдение. Опрос
3	9				Стречинг: «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши». «Коробочка с карандашами» «Кольцо» «Лягушка» «Летучая мышь». «Носорог».	Групповое	2	Оценка качества исполнения
4	9				Low V (лоу ви)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
5	9				Low touchdown (нижний тачдаун)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
6	10				Broken T (ломаное т)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
7	10				T	Групповое	2	Оценка качества исполнения
8	10				Muscle man	Групп	2	Наблюдение,



						овое		оценка качества исполнения
9	10				Punch	Групп овое	2	Наблюдение
10	11				Candlesticks	Групп овое	2	Наблюдение
11	11				Karate	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
12	11				Daggers (кинжалы)	Групп овое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
13	11				Diagonal (диагональ)	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
14	12				L	Групп овое	2	
15	12				Box		2	Оценка качества исполнения
16	12				K Scissors (ножницы)	Групп овое	2	Наблюдение
17	12				Диагностика	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
18	1				Джинни	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
19	1				Hips (руки на бедрах)	Групп овое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
20	1				Double check	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
21	2				Веселые старты с мамами	Групп овое	2	
22	2				Check mark (галочка)	Групп овое	2	Оценка качества исполнения
23	2				Low check mark	Групп овое	2	Наблюдение



24	2				Cheerio	Групповое	2	Оценка качества исполнения
25	3				High X	Групповое	2	Оценка качества исполнения
26	3				Clap	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
27	3				Clean	Групповое	2	Наблюдение
28	3				Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
29	3				Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения
30	4				Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди	Групповое	2	Наблюдениеоценка качества исполнения
31	4				Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения
32	4				Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения
33	4				Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз	Групповое	2	Оценка качества исполнения
34	5				Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх	Групповое	2	Диагностика. Оценка качества исполнения



35	5				Диагностика	Групповое	2	Оценка качества исполнения
36	5				Флеш моб	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

2 год обучения

Место проведения занятий: СК «Факел», кабинет № 2

Количество часов в год: 72

Количество часов в неделю:2

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	9	Вводное занятие. Техника ости.	Групповое	2	Беседа, опрос
2	9	Прафилактика травматизма, оказание первой медицынской помощи	Групповое	2	Педагогическое наблюдение. Опрос
3	9	Low V (лоу ви)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
4	9	High touchdown (верхний тачдаун)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
5	9	Low touchdown (нижний тачдаун)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
6	9	Broken T (ломаное т)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
7	9	T	Групповое	2	Оценка качества исполнения
8	9	Muscle man	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9	10	Punch	Групповое	2	
10	10	Candlesticks	Групповое	2	Наблюдение
11	10	Karate	Групповое	2	Оценка качества исполнения



12	10	Daggers (кинжалы)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
13	10	Diagonal (диагональ)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
14	10	L	Групповое	2	Оценка качества исполнения
15	10	Box	Групповое	2	Оценка качества исполнения
16	10	K	Групповое	2	Оценка качества исполнения
17	10	Scissors (ножницы)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
18	11	Джинни	Групповое	2	Оценка качества исполнения
19	11	Hips (руки на бедрах)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
20	11	Double check	Групповое	2	Оценка качества исполнения
21	11	Веселые старты с мамами	Групповое	2	
22	11	Check mark (галочка)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
23	11	Low check mark	Групповое	2	Наблюдение
24	11	Cheerio	Групповое	2	Оценка качества исполнения
25	11	High X	Групповое	2	Оценка качества исполнения
26	11	Clap	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
27	12	Clean	Групповое	2	Педагогическое наблюдение
28	12	Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
29	12	Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения



30	12	Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди	Групповое	2	Наблюдениеоценка качества исполнения
31	12	Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения
32	12	Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Групповое	2	Оценка качества исполнения
33	12	Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз	Групповое	2	Оценка качества исполнения
34	12	Промежуточная аттестация. Тестирование	Групповое	2	Диагностика.Оценка качества исполнения
35	1	Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх	Групповое	2	Оценка качества исполнения
36	1	Диагностика	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал (площадь 600 кв.м.) используется для сводных репетиций (массовые танцевальные композиции), проведения мероприятий, соревнований.
- Хореографический зал (площадь до 300 кв.м.) для проведения занятий. В зале необходимо наличие: зеркал, не менее 2-х (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см, при высоте 2, 2-2,5 м.; структура пола деревянная, предпочтительно – плавающий паркет.
- Необходимое оборудование: маты, коврики, мячи.

Гигиенические требования, необходимые для реализации программы

- Температурный режим от 18 до 30 ºС, влажность менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.
- Желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.
- Одежда должна быть легкой и пропускать воздух, иметь свободный, не стесняющий движения покрой и предохранять тело, как от охлаждения, так и от перегревания.
- Обувь должна быть удобной, поддерживать амортизационную функции стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, должна иметь небольшой каблучок, охватывать щиколотку (предупреждение развития плоскостопия, предохранение пятки от ударов, короткая обувь вызывает утомление у занимающихся и приводит к деформации пальцев).
- Душ после занятий: очищается кожа, успокаивающее действие на нервную систему, ускоряются восстановительные процессы.

Информационное обеспечение программы:

-учебно-методическая литература;

-музыкальный материал;

-компьютер;

-колонки;

-книги, журналы, иллюстрации.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в области спортивной и фитнес аэробики и гимнастики.

2.1 Воспитательная компонента

Цель воспитательной работы: формирование духовно-нравственной, творчески развитой личности.

Задачи воспитательной работы:

- создание творческого коллектива;
- создание педагогических условий для успешного включения детей в современное социально-культурное пространство, для раскрытия и развития творческих способностей детей;

- развитие коммуникативных качества детей, формирование уверенности в своих силах;
- развитие нравственных качеств личности: доброжелательного отношения к людям, уважения к мнению сверстников, терпимости, вежливости, сдержанности, ответственности;
- создание условий для воспитания общей культуры детей и подростков, формирования внутренней интеллигентности, духовности, потребности самовыражения через созидательное творчество;
- развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации в движении.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание.

Формы воспитательной работы:

беседа, сюжетно-ролевая игра, спектакль, фестиваль.

Методы воспитательной работы:

беседа, упражнение, игра, наблюдение, обсуждение

Планируемые результаты воспитательной работы

- самоопределение и самореализация в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- приобретение опыта общения на основе культурных норм взаимоотношений и деятельности;
- приобретение организаторского опыта и опыта самоорганизации;
- расширение сферы познавательных интересов, знаний о себе и об окружающем мире;
- приобретение новых друзей и впечатлений.

Календарный план воспитательной работы

Время проведения	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Цель воспитательного мероприятия**
сентябрь	Беседа по технике безопасности. Занятие по выполнению бучающимися техники безопасности, противопожарной безопасности. Поведение детей в чрезвычайной	Беседа	Приобретение знаний по технике безопасности и противопожарной безопасности

	ситуации.		
октябрь	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Объединить детей в спортивном коллективе
ноябрь	«Я и мое объединение» просмотр видеороликов	Беседа, презентация	Мотивировать детей на дальнейшие достижения
декабрь	«У новогодней елки»	Новогоднее театрализованное представление	Создать условия для эмоционального развития детей
январь	«Здоровым быть модно»	Тематическая беседа	Формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
февраль	«Веселые старты»	Игровая программа	Сохранение и укрепление здоровья
март	Что дают мне занятия в ТО	Беседа	Мотивация на достижения и ориентация на здоровый образ жизни
апрель	«В мире профессий»	Беседа	Расширить знания о профессии тренер, педагог
май	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Сплотить спортивный коллектив
май-июнь	«Здравствуй, Лето!»	Совместное посещение досуговых мероприятий	Воспитывать нравственную, гармоничную личность, способную к творческому самоопределению

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков учащихся по предмету.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года для оценки качества усвоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме итоговых занятий по изученным темам, конкурсов, соревнований.

Результаты входного, промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения учащимися образовательной программы»

Формы контроля: опрос, беседа, игра, наблюдение, анализ продуктов творческой деятельности учащихся.

Форма подведения итогов – открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

4. Оценочные материалы
Способы проверки результативности дополнительной общеобразовательной программы

Критерии	Показатели	Методики
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (*Приложение 3*). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву),* (*Приложение № 4*). Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся (*Приложение № 6*). Карта личностного развития учащегося (*Приложение № 7*).
Метапредметный результат	-самореализация; -самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Диагностика волевого самоконтроля. *(Приложение № 5)*
Предметный результат	– теоретические знания; -усвоение знаний; -практические умения, навыки;	Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Чир-пом-фристайл». Оценка уровня развития физических качеств (Приложение № 2)

5.Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М. : «Радуга», 2002. – 400 с.

3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» : Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.

4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.

5. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с.

6. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

7. Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ , 2015. – 247 с.

8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Интернет-ресурсы:

1.https://ffarsport.ru/ - Соревнования по фитнес-аэробике в России.

2.http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

3.http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

4.http://www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России.

Основные формы организации образовательной деятельности: беседа, наблюдение, показ, репетиция.

При реализации программы «Чир-пом-фристайл» используются следующие педагогические технологии:

- личностно ориентированное обучение,
- дифференцированное обучение,
- игровые технологии,
- системно-деятельностный подход в организации обучения дошкольников.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами театральной культуры;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности дошкольников.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его творческом развитии.

При освоении программы используются следующие методы обучения:

- наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);
- словесные (рассказы, беседы);
- практические (репетиции, экскурсии, посещение концертных залов).

Методическая продукция: методические разработки, рекомендации, пособия, описания, инструкции, аннотации.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- видеоматериалы;
- звуковые (аудиозаписи);
- карточки, раздаточный материал, тесты, практические и творческие задания;
- положения о конкурсах.

Инструкции по технике безопасности

Электронные учебно-наглядные пособия, в т.ч. компьютерные презентации, видеоролики:

1. http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/news/17667 - Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта

2.http://kulikalowa.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_detskogo_obedinenija_fitnes_aehrobika_ii_stupen_dlja_5_7_klassov/1-1-0-7 - сайт педагога дополнительного образования Куликаловой

3.http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%EA%F0%EE%E1%E0%F2%E8%EA%E0 - акробатика

4. http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm - самоконтроль при занятиях физической культурой

5. http://vk.com/skillopedia_group - видео уроки

6. http://олимпийскийск.рф/index.php?option=com_content&view=category&id=18&layout=blog&Itemid=2– Спортивный комплекс «Олимпийский» фитнес зал.

- видеоролики: Соревнования по фитнес-аэробике.

6.Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. Л-ра, 2009.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозайка, С. – Петербург, 2017
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учрежденияхдополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.-метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514700 .
7. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07785-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514785.
8. Медведева О. А.Аэробика для студентов.- М.: Инсан, 2009.
9. Менхин *Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: Спортакадемпресс, 2003.
10. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов: Феникс, 2002.
11. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей /Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с. ; 21 см. – 1000 экз.
12. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб.пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
13. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса «Оздоровительная аэробика и степ аэробика». - М.: РГУФСиТ, 2010.

14. Слуцкер О. С., Полухина Т. Г., Козырев В. С. Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. - М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2011.
15. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье учащихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. - М.: Центр «Школьная книга»,2005.
16. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. Для вузов – Минск: Тесей, 2003.
17. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000
18. Штыкало Ф.Е. Программа «Спортивная аэробика». – М., 2004

Приложение № 1

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с

дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивные нагрузки рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения, аэробика, фитнесс и др.

Роль педагога на занятии в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий педагог акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий аэробикой и их влиянии на различные системы организма.

Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако если ребенок и подросток выполняют чрезмерную, непосильную для них работу, то это оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей.

Связочный аппарат у детей и подростков отличается большей эластичностью. Поэтому они обладают большей гибкостью по сравнению со взрослыми.

Скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению общих размеров тела, причем рост мышечной массы несколько опережает развитие силы.

Управление движениями

Этот процесс обусловлен сложной деятельностью многих отделов мозга. Созревание нервных клеток, участвующих в управлении движениями, заканчивается к 13—14 годам. Поэтому начиная с данного возраста движения могут быть такими же координированными, как и у взрослых. В. С. Фарфель на основании своих многочисленных наблюдений утверждает, что нет такой сложной двигательной техники, которая не была бы доступна подросткам. По мере развития двигательного анализатора у школьников совершенствуются способности к ориентировке в пространстве и во времени. Это можно проследить, наблюдая за выполнением ходьбы по прямой и более

сложных по координации движений школьниками разного возраста. У младших ошибки при выполнении заданных движений очень велики, к 13—14 годам движения становятся такими же точными, как у взрослых.

Приложение № 2

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Чир-пом-фристайл».

Оценка уровня освоения элементов фитнес-аэробики				
	элемент	**Высоки 5 баллов Критериии оценки**	**Средни 4 балла Критериии оценки**	**Низкий 3 балла Критериии оценки**
	Обычная ходьба march	Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.	Незначительные ошибки в исполнении: не оттянутый носок, недостаточная амплитуда движений	Грубые ошибки, неправильная осанка, нет «Мышечного контроля»
	Ходьба, высоко поднимая колени knee lift или knee up	Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полу-пальцы или всю стопу.	Ходьба на всей стопе, не с носка	Невысокое поднимание бедра, неправильная осанка
	v- step	Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. шаг правой (левой) вперед - в сторону; шаг левой (правой) вперед - в сторону; шаг правой (левой) назад - в И.п; то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.	Нет амортизации	Не приведение ноги в исходное положение

	Приставной шаг step touch	Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полу-пальцы или всю стопу.	Нет амплитуды движений	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Приставной шаг с полуприседом squat	Выполняется с полуприседом на 2 счета: широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; приставить левую к правой в И.п, ноги вместе, колени слегка согнуты. В полу-приседе пятки не отрываются от пола.	Пятки отрываются от пола	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Скрестные шаги в сторону grapevine	тавляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.	Первый шаг с носка	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п. первый шаг с согнутой ноги в коленном суставе

	Выпад lunge	ая разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.	Не выполняет глубокие выпады	Неправильная осанка, не держит равновесие, угол сгибания в коленном суставе меньше 90 градусов
	Приседания plie	няется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах	Нет равновесия	Неправильная осанка.
	Кик kick	сокий мах вперед одной ногой носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (hop–хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Бег jogging или log	цается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нет захлеста голени и мышечного контроля

		продвижением вперед, в сторону, по диагонали.		
	Shasse	ение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.	Не укладывается в счет	Во время подскока ноги в полете не соединены, неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Прыжки ноги врозь jumping jack	няются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.	В полете носки не оттянуты	Не сводит ноги в и.п, неправильная осанка,

Комбинация гимнастических упражнений для контрольного тестирования

	Контрольные упражнений для учащихся	**Высокий 5 баллов Критериии оценки**	**Средний 4 балла Критериии оценки**	**Низкий 3 балла Критериии оценки**
	Кувырок вперед в упор присев	Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см*)*, выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.	Не оттянуты носки	Нет группировки, не держит равновесие на приземлении
	Сед углом, руки в стороны	Спина выпрямлена, носки оттянуты, руки в стороны	Не оттянуты носки	Нет равновесия, ноги согнуты в коленном суставе
	Перекатом назад стойка на лопатках	Плечи лежат на мате парраллельно туловищу, руки согнуты в локтях, пальцы жестко обхватывают поясницу	Не оттянуты носки	Нет равновесия, корпус согнут

		обеспечивая опору и фиксацию. Голова лежит затылком на мате, шея не напряжена.		
	«Мост», с положения лежа	Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.	Ноги согнуты в коленном суставе	Не переносит центр тяжести на руки
	Равновесие	Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед	Не оттянуты носки	Не держит равновесия, не достаточчная гибкость

Приложение № 3

Экспресс-методика
по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)

Инструкция: определи, что и в какой степени привлекает тебя в избранном виде деятельности. Для ответа используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности?

1. Интересное дело.
2. Возможность общения с разными людьми.
3. Возможность помочь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Возможность творчества.
6. Возможность приобрести новые знания, умения.
7. Возможность руководить другими.
8. Возможность участвовать в делах своего коллектива.
9. Возможность заслужить уважение товарищей.
10. Возможность сделать доброе дело для других.
11. Возможность выделиться среди других.
12. Возможность выработать у себя определенные черты характера.

Обработка данных

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) общественные мотивы (3,4,8,10)

б) личностные мотивы (1,2,5,6,12)

в) престижные мотивы (7,9,11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия детей в деятельности.

Приложение № 4

Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка

(по В. И. Андрееву)

Личностный компонент

№	Показатель	Суждение	Балл 0 1 2 3 4
1	Самовоспитание	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других. 4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни	
2	Отношение к здоровью	5. Соблюдаю правила личной гигиены. 6. Стараюсь отказаться от вредных привычек. 7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараюсь правильно и регулярно питаться. 9. Соблюдаю режим дня	
3	Отношение к искусству	10. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 11. Умею находить прекрасное в жизни. 12. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы). 13. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни. 14. Занимаюсь художественным или прикладным творчеством	
4	Адаптированность	15. Прислушиваюсь к мнению старших. 16. Стремлюсь поступать так, как решит большинство моих друзей. 17. Стараюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими. 18. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились. 19. Стремлюсь не ссориться с друзьями	
5	Автономность	20. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других. 21. Мне хочется быть впереди других в любом деле. 22. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение. 23. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 24. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие	
6	Социальная активность	25. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха. 26. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав. 27. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.	

		28. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 29. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца	
7	Нравственность	30. Я умею прощать людей. 31. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни. 32. Мне нравится помогать другим. 33. Переживаю неприятности других как свои. 34. Стараюсь защищать тех, кого обижают	

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе и делении этой суммы на пять.

2. Необходимо вычислить средний балл по группе и по каждому показателю, соотнести с числом анкетируемых.

3. Уровень качества воспитанности можно определить по следующей шкале: 0-2 - низкий уровень; 2-3 - средний уровень; 3-4 - высокий уровень.

Приложение № 5

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования: исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике б маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению

намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение № 6

Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся

(опыт работы МОУДОД "Центр образования" с. Ваеги)

Основная цель проведённой диагностики – выявить уровень воспитанности учащихся

Оценка уровня воспитанности школьников проводится по возрастным категориям: 10 - 12 лет. Оценивание осуществлялось по трехбалльной системе. По каждому параметру высчитывалось среднее арифметическое.

Для оценки уровня воспитанности применялись следующие критерии:

1. Честность

2. Дисциплинированность.

3. Любознательность.

4. Трудолюбие.

5. Знание этикета, правил поведения в общественных местах.

6. Самостоятельность.

7. Умение общаться.

8. Внешний вид учащихся.

9. Отношение к старшим.

10. Отношение к сверстникам.

Сводная таблица результатов оценки критериев:

Критерии										0	1	2	3	ИТОГ
10 лет														
11 лет														
12 лет														
ИТОГ														

Приложение № 7

Карта личностного развития учащегося

Личностные качества		Творческая активность		
Внутренняя активнсть свобода	Самостоятельность	Мотивация к творчеству	Целеустремленность	Активность в совместной творческой деятельности

Баллы от 1 до 7
1 – очень низкий уровень
2 – низкий уровень
3 – уровень ниже среднего
4 – среднее значение
5 – уровень выше среднего
6 – высокий уровень
7 – очень высокий уровень

Приложение № 8

High V (хай ви)



Описание:

прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца.

Low V (лоу ви)



Описание:

прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца.

High touchdown (верхний тачдаун)



Описание:

руки вытянуты вверх под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца.

Low touchdown (нижний тачдаун)



Описание:

руки вытянуты вниз под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца.

T



Описание:

прямые руки расположены в стороны и выводятся немного вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца.

Broken T (ломаное т)



Описание:

руки согнуты в локтях из положения «Т». Тыльные стороны кистей направлен вверх.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца.

Muscle man



Описание:

руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца.

Punch



Описание:

комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах».

Что должен видеть зритель:

верхняя рука – кулак со стороны мизинца, рука на тазовой кости – кулак со стороны большого пальца.

Baskets



Описание:
руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены в пол).

Candlesticks



Описание:
руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены друг к другу).

Karate



Описание:
согнутые на 90° руки отведены назад, середина предплечья прижата к корпусу, кулаки со стороны мизинцев направлены друг к другу .
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны четырех пальцев (тыльная сторона ладоней направлена к полу).

Daggers (кинжалы)



Описание:

руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца.

Diagonal (диагональ)



Описание:

комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед, плечи ровные.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца у нижней и верхней руки.

L



Описание:
комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун».
Что должен видеть зритель:
кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак руки, направленной в сторону, со стороны большого пальца.

Box



Описание:
руки направлены ровно вперед и согнуты в локтях под углом 90°, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны мизинца.

К



Описание:
комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево), корпус развернут в сторону рук.
Что должен видеть зритель:
кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца.

Scissors (ножницы)



Описание:

комбинированное положение: одна рука находится в позиции «верхний тачдаун», другая рука в позиции «нижний тачдаун».

Что должен видеть зритель:

кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны большого пальца.

Джинни



Описание:

руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца.

Hips (руки на бедрах)



Описание:

руки согнуты в локтях под углом 90° и прижаты к корпусу. Локти смотрят строго в стороны, плечи развернуты.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны большого пальца.

Double check



Описание:

руки согнуты под углом 90° и прижаты к корпусу так, чтобы корпус был полностью зажат с двух сторон локтями. Предплечья не следует пытаться развернуть в стороны, они должны быть направлены вперед в диагональ.

Что должен видеть зритель:

кулаки со стороны мизинца (пальцы направлены вверх).

Check mark (галочка)



Описание:

комбинированное положение: одна рука находится в позиции «хай ви», другая рука в позиции «check».

Что должен видеть зритель:

кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца.

Low check mark



Описание:

комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «check».

Что должен видеть зритель:

кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны большого пальца.

Cheerio



Описание:

руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения кулаков друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями. Пальцы одного кулака лежат на тыльной стороне другого.

Что должен видеть зритель:

кулак одной руки со стороны четырех пальцев.

High X



Описание:

руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения запястий друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями.

Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны четырех пальцев.

Clap



Описание:
локти прижаты к корпусу, кулаки соединены костяшками пальцев (для дисциплины фристайл пом).
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны мизинца.

Clean



Описание:
прямые руки прижаты к корпусу сбоку.
Что должен видеть зритель:
кулаки со стороны большого пальца.