

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СПАСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
Спасского района Приморского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 04 2021 г.
протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «ЦДТ»
С.В. Авдеева
«01» 04 2021 г.

«ЧИР-ДАНС»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА «ЧЕРЛИДИНГ»

Возраст детей: 6-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Фролова Алена Викторовна
педагог дополнительного образования

с.Спасское
2021год

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Данная программа является модифицированной, за основу взяты программы: Халиковой М.А., Кирилиной Л.А., Радыгиной А.С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЧИР-ДАНС» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с современными требованиями и следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г.№1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации («о направлении методических рекомендаций») от 18.08.2017 г. № 09- 1672 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации, протокол от 30.11.2016 №11);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
- Авторская образовательная программа по черлидингу составленная на основе правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России 2014г. Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации черлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР) и рекомендованы для использования в системе дополнительного образования детей

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем и соответствует социальному заказу общества: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Согласно Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, образовательные учреждения «должны раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире». Наиболее системно, последовательно и глубоко духовно-нравственное и культурное развитие

личности, формирование ценностных ориентиров происходит в сфере дополнительного образования детей. Большой популярностью пользуются: танцевальное искусство (воспитание и развитие эстетических, танцевальных, музыкальных способностей) и различные виды гимнастики танцевальной направленности (черлидинг), что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению роста спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств.

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.

Яркие запоминающиеся выступления обучающихся на концертных площадках города и успешное участие в творческих конкурсных мероприятиях разного уровня делает данную программу востребованной среди детей, подростков и молодежи. «Чир-данс» представляет собой спортивный танец, сочетающий различные танцевальные направления спортивной, современной (различные направления) хореографии. В программе обязательны: базовые движения и положения рук, чир-прыжки, гимнастические и акробатические элементы, при этом обязательно использование специальных помпонов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы:

- стартовый (1 год обучения) – первоначальное знакомство, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности,
- базовый (2, 3 год обучения) – освоение умений и навыков, формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности.

Отличительные особенности программы:

- при разработке программы учитывались возрастные, физиологические, психологические особенности данной возрастной категории;
- программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно - тренировочных занятий, которые способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Занятия по данной программе дает не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через участие в танцевальных конкурсах и соревнованиях.
- на занятиях с обучающимися включены обязательные элементы черлидинга, а также работа с помпонами;
- практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно создавать авторские спортивно-танцевальные комплексы.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 15 лет. Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам.

Особенности организации образовательного процесса:

Условия набора. По данной программе могут заниматься дети общеобразовательной школы, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям). Проводится исходная диагностика танцевальных способностей, после которой ребенок определяется в группу.

Формирование групп. Формирование групп осуществляется по возрастному признаку (младший, средний и старший возраст). Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго и последующих – 10-12 человек.

Режим занятий. Продолжительность занятия для групп физкультурно – спортивной направленности установлена 6 часов в неделю (по 2 часа 3 раза в неделю). Занятия для учащихся 6-7 лет проводится из расчета 1 академический час - 25 минут (согласно нормам (СанПин). Продолжительность занятия для учащихся 8 - 15 лет – 6 часов в неделю (по 2 часа 3 раза в неделю). Продолжительность одного занятия – 45 минут с 10-минутным перерывом. Количество часов в год – 216 часов.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения. Обучающиеся могут быть зачислены на любой год обучения, при условии успешной сдачи нормативно-контрольных испытаний в форме зачёта по практическим и теоретическим знаниям и умениям, что представляет собой оценку степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы данного года обучения. В противном случае, обучающийся вправе окончить курс обучения и пройти аттестацию в установленные сроки.

Продолжительность образовательного процесса. Программа рассчитана на 3 года. Общий объём часов по программе - 648 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие личностных, творческих и физических способностей учащихся посредством хореографии и элементов «черлидинга».

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества: стремление к победе, упорство, целеустремленность, выносливость, трудолюбие;
- воспитывать терпение, настойчивость, дисциплинированность, ответственность, смелость, выдержку, уверенность в своих силах;
- воспитывать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
- воспитывать коммуникативные качества ребенка;
- формировать привычку здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, выносливость, двигательный аппарат);
- развивать координационно-пространственные способности;
- развивать синхронность исполнения танца;
- развивать чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов;
- развивать память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти);
- развивать внимание (её концентрация на конкретных объектах и общей картине);
- развивать восприятие окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- развивать воображение и фантазию, уважительное отношение к национальным культурным традициям народа;

- развивать пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности обучающихся.

Обучающие:

- обучать основным упражнениям общей и специальной физической подготовки;
- обучать правильному исполнению базовых движений «черлидинга» и хореографии;
- обучать, правильно, применять терминологию элементов «черлидинга» в тренировочном и соревновательном процессах;
- обучать детей использовать приемы работы с реквизитом;
- обучать детей основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
- изучать танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;
- обучать, ритмично, двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
- обучать детей правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся».	2	1	1	
1.1	Знакомство с центром, его коллективами,	1	0,5	0,5	беседа, игра

	педагогами, с помещениями для занятий танцами, с группой.				
1.2	Режим и особенности занятий. Личные и профессиональные качества танцора. Одежда для занятий. Правила поведения во время занятий. Инструктаж по ОТ и ТБ, по ПБ.	1	0,5	0,5	беседа, игра
2	История «черлидинга» и стили современного танца.	4	1	3	
2.1	История возникновения, развития «черлидинга» в России и в Мире. Терминология.	2	0,5	1,5	беседа, опрос
2.2	Стили современного танца: «Modern», «Jazz». История возникновения, элементы.	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение упражнений, опрос
3	Технические умения в «черлидинге»	66	4	62	
3.1	Базовые движения рук.	25	1	24	задания, наблюдение, опрос

3.2	Чир-прыжки	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
3.3	Чир-данс	21	1	20	задания, наблюдение, опрос
3.4	Пирамиды и станты	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2,5	27,5	
4.1	Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге.	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение, опрос
4.2	Развитие гибкости	15	1	14	наблюдение, опрос
4.3	Развитие силы	13	1	12	наблюдение, опрос
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	3,5	38,5	
5.1	Значение СФП для общего здоровья человека. СФП в чирлидинге.	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение, опрос
5.2	Строевые упражнения	5	1	4	наблюдение, опрос
5.3	Координационные упражнения	15	1	14	наблюдение, опрос
5.4	Акробатика	20	1	19	наблюдение, опрос

6	Стретчинг	26	2	24	
6.1	Упражнения на растягивание	15	1	14	наблюдение, опрос
6.2	Упражнения на гибкость	15	1	14	наблюдение, опрос
7	Хореография	40	2	38	
8	Контроль и диагностика	4	1	3	
9	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел: Вводное занятие «Давайте познакомимся»

1.1 Тема: Знакомство с центром, его коллективами, педагогами, с помещениями для занятий танцами, группой

Теория. Знакомство с группой, с помещениями для занятий танцами.

Практика. Игры на знакомство, на сплочение коллектива: «Приветствие», «Встреча», «Поздоровайся локтями», «Найди похожих», «Создай свой круг», «Привет, друг!», «Обмен местами», «Мини-презентации», «Мы все такие разные», «Любознательная Людмила», «Узнай Имя!».

1.2 Тема: Режим и особенности занятий. Личные и профессиональные качества танцора. Одежда для занятий. Правила поведения во время занятий. Инструктаж по ОТ и ТБ, по ПБ

Теория. Проведение собраний на предмет расписания, форма одежды и обуви для занятий танцами. Объяснение правил поведения в тренировочном зале, а так же правил по ОТ, ТБ и пожарной безопасности. Предупреждение травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям «черлидингом». Вводный инструктаж.

Практика. Танцевальная «Данс-связка» на внимание и правильное повторение движений. Тестирование.

2. Раздел: История «черлидинга» и стили современного танца

2.1 Тема: История возникновения, развития «черлидинга» в России и в Мире.

Теория. История возникновения, развития «черлидинга» в России и в Мире. Просмотр видеоматериалов выступлений черлидинговых команд на соревнованиях различного уровня. Общая характеристика, особенности черлидинга.

Практика. Танцевальная «Данс-связка» на внимание и правильное повторение движений.

2.2 Тема: Стили современного танца

Теория. История возникновения стиля «Modern» (основы стиля, элементы «Modern» танца, просмотр видеоматериалов). История возникновения стиля «Jazz» (основы стиля, элементы «Jazz» танца).

Практика. Пластика тела, рук, ног. Разучивание танцевальных связок в стиле «Modern», «Jazz».

3. Раздел: Технические умения в «черлидинге»

3.1 Тема: Базовые движения рук

Теория. Виды и техника выполнения базовых движений рук. Терминология.

Практика. Названия элементов («руки на бёдрах», «хай-ви», «лоу-ви», «верхний тачдаун», «Т», «ломанное Т», «правое Л», «левое Л», «кинжалы», «рамка», «правая диагональ», «левая диагональ», «правое К», «левое К», «верхний панч», «нижний тачдаун»). Уровни сложности элементов.

3.2 Тема: Чир-прыжки

Теория. Чир-прыжки (определение, виды). Терминология (названия элементов).

Практика. Элементы: «апроуч», «абстракт», «так», «стредл», комбинация прыжков: «так» - «стредл».

3.3 Тема: Чир-данс

Теория. Чир-данс (определение). Терминология.

Практика. Разучивание и отработка синхронного выполнения программы «чир-данс» с элементами черлидинга.

3.4 Тема: Пирамиды и станты

Теория. Пирамиды (просмотр презентаций). Уровни пирамид. Станты (определение, виды). Техника выполнения стантов и пирамид.

Практика. Разучивание и отработка пирамид. Названия элементов (терминология). Элементы: «шаг наверх», «стойка» на бедре одиночной базы, «угол», «стредл на плечах», «флажок» на бедре одиночной базы, «стойка» на бедре двойной базы, резкий «тейбл топ»).

4. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

4.1 Тема: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в «черлидинге».

Теория. Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в «черлидинге».

Практика. Комплекс упражнений по ОФП: (подъем туловища из положения «лежа на спине», подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка), выпрыгивания («лягушки»), прыжок в длину с места, наклон вперед (складка), удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене, упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе), наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола).

4.2 Тема: Развитие гибкости

Теория. Методы и средства развития гибкости. Возрастные особенности изменения в развитии гибкости.

Практика. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость.

4.3 Тема: Развитие силы

Теория. Методы и средства развития силы. Возрастные особенности изменения в развитии силы.

Практика. Упражнения для мышц ног: приседания на одной «пистолетик» и двух ногах, выпрыгивания (лягушка), подъем из положения «сидя ноги врозь», махи (вперед, назад, в стороны). Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

5. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

5.1 Тема: Значение СФП для общего здоровья человека. СФП в «черлидинге».

Теория. Значение СФП для общего здоровья человека. СФП в «черлидинге».

Практика. Комплекс упражнений по СФП.

5.2 Тема: Строевые упражнения

Теория. Строевые упражнения в хореографии и «черлидинге».

Практика. Упражнения для многократного правильного повторения упражнений: ходьба и бег на месте, в движении в колонне по одному, по два, по три. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Прыжки в длину и высоту. Перестроения в рисунки на площадке.

5.3 Тема: Развитие координации

Теория. Пирамиды (просмотр презентаций). Станты (определение, виды).

Практика. Комплекс упражнений на координацию движения.

5.4 Тема: Акробатика

Теория. Акробатика, как раздел гимнастики. Направления спортивной акробатики. Виды акробатических элементов (шпагаты, (определение, виды). Названия элементов.

Практика. Кувырок вперёд, кувырок назад, шпагаты, колесо с шага, мост наклоном назад, стойка на лопатках, равновесия. Шпагаты: на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

6. Раздел: Стретчинг

6.1 Тема: Упражнения на растягивание мышц

Теория. «Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Эластичность связок, мышц. Подвижность суставов».

Практика. Упражнения на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, мышц спины. Упражнения: махи ногами, наклоны, прогибы, выпады. Динамическое растягивание: висы с прогибанием и сгибанием туловища, махи ногами. Упражнения в партере.

6.2 Тема: Упражнения на гибкость

Теория. Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья. Страховка и само страховка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

7. Раздел: Хореография

Теория. Что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон». Классический танец. Народный танец (хоровод, разновидности хороводов, хороводные рисунки).

Практика. Элементы классического танца (правильная постановка корпуса, на середине, у станка; упражнение «арбуз»; позиция рук, ног,

упражнение «угадай позицию»; позиция «Releve», «Demi-plie», «Releveetdemi-plie», упражнения «паучок», «затяжка», «пружинка»).

Элементы эстрадного танца.

Элементы народного танца. Освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Основной ход «Лебедушка».

Танец-хоровод «Иван Купала».

Танцевальные блоки с использованием элементов черлидинга.

8. Раздел: Контроль и диагностика

Теория. Входные тесты. Промежуточные тесты. Итоговые тесты.

Практика. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Тестовые задания.

9. Раздел: Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Награждение лучших учащихся.

Практика. Открытое занятие для родителей (демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «ЧИР-ДАНС»). Отчётный концерт.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	
1.1	Объяснение целей и задач. Режим и особенности занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий, пожарной безопасности.	1	0,5	0,5	беседа, опрос

1.2	Тестирование (исходный уровень ОФП и СФП)	2	0,5	1,5	беседа, выполнение задания, опрос
2	Технические умения в «черлидинге»	70	4	66	
2.1	Базовые движения рук.	22	1	21	задания, наблюдение, опрос
2.2	Чир-прыжки	14	1	13	задания, наблюдение, опрос
2.3	Чир-танс	24	1	23	задания, наблюдение, опрос
2.4	Пирамиды и станты	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	3	32	
3.1	Развитие гибкости	15	1	14	задания, наблюдение, опрос
3.2	Развитие выносливости	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
3.3	Развитие силы	10	1	9	задания, наблюдение, опрос

4	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	41	
4.1	Строевые упражнения	7	1	6	задания, наблюдение, опрос
4.2	Координационные упражнения	17	1	16	задания, наблюдение, опрос
4.3	Акробатика	20	1	19	задания, наблюдение, опрос
5	Стретчинг	20	2	18	задания, наблюдение, опрос
5.1	Упражнения на растягивание	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
5.2	Упражнения на гибкость	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
6	Хореография	40	2	38	
7	Контроль и диагностика	2	0,5	1,5	
8	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Раздел: Вводное занятие.

1.1 Тема: Цели и задачи второго года обучения. Техника безопасности

Теория. Цели и задачи на учебный год. Режим и особенности занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий, пожарной безопасности. Предупреждение травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям «черлидингом». Инструктаж.

Практика. Танцевальная «Данс-связка» на внимание и правильное повторение движений. Тестирование.

1.2 Тема: Тестирование (исходный уровень ОФП и СФП)

Теория. Видео материалы по ОФП и СФП.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Раздел: Технические умения в «черлидинге»

2.1 Тема: Базовые движения рук

Теория. Виды и техника выполнения базовых движений рук.

Практика. Терминология. Названия элементов («руки на бёдрах», «хай-ви», «лоу-ви», «верхний тачдаун», «Т», «ломанное Т», «правое Л», «левое Л», «кинжалы», «рамка», «правая диагональ», «левая диагональ», «правое К», «левое К», «верхний панч», «нижний тачдаун»). Уровни сложности элементов.

2.2 Тема: Чир-прыжки

Теория. Чир-прыжки (определение, виды). Терминология (названия элементов).

Практика. Элементы: «апроуч», «абстракт», «так», «стредл», комбинация прыжков: «так» - «стредл». Изучение прыжков «хедлер», «херки».

2.3 Тема: Чир-танс

Теория. Чир-данс (определение). Терминология.

Практика. Разучивание и отработка синхронного выполнения программы «чир - данс» с элементами «черлидинга».

2.4 Тема: Пирамиды и станты

Теория. Пирамиды (просмотр презентаций). Уровни пирамид. Станты (определение, виды). Техника выполнения стантов и пирамид.

Практика. Разучивание и отработка пирамид. Элементы: «шаг наверх», «стойка» на бедре одиночной базы, «угол», «стредл на плечах», «флажок» на бедре одиночной базы, «стойка» на бедре двойной базы, резкий «тейбл топ»).

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1 Тема: Развитие гибкости

Теория. Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья. Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья.

Практика. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3.2 Тема: Развитие Выносливости

Теория. Влияние основных упражнений на физическое развитие и укрепление здоровья.

Практика. Упражнения для развития выносливости: прыжки со скакалкой, комплексы на развитие прыжковой выносливости.

3.2 Тема: Развитие силы

Теория. Статические и динамические упражнения с собственным весом (стойка на лопатках, стойка на руках).

Практика. Упражнения для мышц ног: приседания на одной «пистолетик» и двух ногах, выпрыгивания (лягушка), подъем из положения «сидя ноги врозь», махи (вперед, назад, в стороны).
Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса.
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: Значение СФП для черлидера

Практика: Комплекс упражнений для активной гибкости. Комплекс упражнений для пассивной гибкости. Подвижные игры.

4.2 Тема: Развитие координации

Теория: Пирамиды (просмотр презентаций). Станты (определение, виды).

Практика: Комплекс упражнений на координацию движения.

4.3 Тема: Акробатика

Теория: Акробатика. Виды акробатических элементов (шпагаты, (определение, виды).

Практика. Названия элементов (кувырок вперед, кувырок назад, шпагаты, колесо с шага, мост наклоном назад). Шпагаты: на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

5. Раздел: Стретчинг

5.1 Тема: Упражнения на растягивание мышц

Теория. Мышечный каркас, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Эластичность связок, мышц. Подвижность суставов.

Практика. Основной набор упражнений: махи ногами, наклоны, прогибы, выпады. Динамическое растягивание: висы с прогибанием и сгибанием туловища, махи ногами. Упражнения в партере: пассивное растягивание; полу шпагаты; наклоны с различным положением ног;

статическое растягивание с помощью партнера. Мосты с различным положением рук.

5.2 Тема: Упражнения на гибкость

Теория. Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

6. Раздел: Хореография

Теория. Танцевальные связки. Составление танцевальных связок на основе музыкальной грамоты (мелодия, темп, ритм) и базовых движений «черлидинга». Методы составления и разучивания комбинаций (слайд презентация и видео-презентация «Что такое «ЧИР-ДАНС» и как создать танцевальную комбинацию»). Техничность исполнения. Музыкальное сопровождение.

Практика. Классический танец (экзерсис у станка: Demi-grandplie, Battement tendu, Battement tendujete, Rond de jambe par terre, Fondu, Frappe, Adagio, Grand battement. Экзерсис на середине зала (классический). Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Танцевальные связки «ЧИР-ДАНС» с использованием элементов «черлидинга».

7. Раздел: Контроль и диагностика

Теория. Входные тесты. Промежуточные тесты. Итоговые тесты.

Практика. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Тестовые задания.

8. Раздел: Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год, презентация лучших номеров, поощрение учащихся.

Практика: Открытый урок для родителей (показ готовой танцевальной программы в дисциплине «ЧИР-ДАНС»). Отчётный концерт.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	
1.1	Объяснение целей и задач. Режим и особенности занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий, пожарной безопасности.	1	0,5	0,5	беседа, опрос
1.2	Тестирование (исходный уровень ОФП и СФП)	2	0,5	1,5	беседа, выполнение задания, опрос
2	Технические умения в «черлидинге»	70	4	66	
2.1	Базовые движения рук.	22	1	21	задания, наблюдение, опрос
2.2	Чир-прыжки	14	1	13	задания, наблюдение, опрос
2.3	Чир-данс	24	1	23	задания, наблюдение, опрос
2.4	Пирамиды и станты	10	1	9	задания,

					наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	3	32	
3.1	Развитие гибкости	15	1	14	задания, наблюдение, опрос
3.2	Развитие выносливости	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
3.3	Развитие силы	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	41	
4.1	Строевые упражнения	7	1	6	задания, наблюдение, опрос
4.2	Координационные упражнения	17	1	16	задания, наблюдение, опрос
4.3	Акробатика	20	1	19	задания, наблюдение, опрос
5	Стретчинг	20	2	18	задания, наблюдение, опрос
5.1	Упражнения на	10	1	9	задания,

	растягивание				наблюдение, опрос
5.2	Упражнения на гибкость	10	1	9	задания, наблюдение, опрос
6	Хореография	40	2	38	
7	Контроль и диагностика	2	0,5	1,5	
8	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Раздел: Вводное занятие.

1.2 Тема: Цели и задачи третьего года обучения. Техника безопасности

Теория. Цели и задачи на учебный год. Режим и особенности занятий. Правила поведения и ТБ во время занятий, пожарной безопасности. Предупреждение травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям «черлидингом». Инструктаж.

Практика. Танцевальная «Данс-связка» на внимание и правильное повторение движений. Тестирование.

1.2 Тема: Тестирование (исходный уровень ОФП и СФП)

Теория. Видео материалы по ОФП и СФП.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Раздел: Технические умения в «черлидинге»

2.1 Тема: Базовые движения рук

Теория. Виды и техника выполнения базовых движений рук.

Практика. Терминология. Названия элементов («руки на бёдрах», «хай-ви», «лоу-ви», «верхний тачдаун», «Т», «ломанное Т», «правое Л», «левое Л», «кинжалы», «рамка», «правая диагональ», «левая диагональ», «правое К», «левое К», «верхний панч», «нижний тачдаун»). Уровни сложности элементов.

2.2 Тема: Чир-прыжки

Теория: Чир-прыжки (виды). Терминология (названия элементов).

Практика: Элементы («апроуч», «абстракт», «так», «стредл», «хедлер», «херки»). Изучение прыжков «пайк», «тойтач», «двойная девятки».

2.3 Тема: Чир-данс

Теория: Чир-данс (хореографические связки, композиции).

Практика: Разучивание и отработка синхронного выполнения программы «ЧИР-ДАНС» с элементами «черлидинга». Хореографические связки, композиции.

2.4 Тема: Пирамиды и станты

Теория: Пирамиды (просмотр презентаций). Уровни пирамид. Станты (виды). Техника выполнения стантов и пирамид.

Практика: Разучивание и отработка пирамид. Элементы: «шаг наверх», «стойка» на бедре одиночной базы, «угол», «стредл на плечах», «флажок» на бедре одиночной базы, «стойка» на бедре двойной базы, резкий «тейбл топ»). «Элеватор», «либерти».

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1 Тема: Развитие гибкости

Теория. Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья.

Практика. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и

пассивные упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3.2 Тема: Развитие Выносливости

Теория. Влияние основных упражнений на физическое развитие и укрепление здоровья.

Практика. Упражнения для развития выносливости: прыжки со скакалкой, комплексы на развитие прыжковой выносливости.

3.2 Тема: Развитие силы

Теория. Статические и динамические упражнения с собственным весом (стойка на лопатках, стойка на руках).

Практика. Упражнения для мышц ног: приседания на одной «пистолетик» и двух ногах, выпрыгивания (лягушка), подъем из положения «сидя ноги врозь», махи (вперед, назад, в стороны). Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: Значение СФП для черлидера

Практика: Комплекс упражнений для активной гибкости. Комплекс упражнений для пассивной гибкости. Подвижные игры.

4.2 Тема: Развитие координации

Теория: Пирамиды (просмотр презентаций). Станты (определение, виды).

Практика: Комплекс упражнений на координацию движения.

4.3 Тема: Акробатика

Теория: Акробатика. Виды акробатических элементов (шпагаты, (определение, виды).

Практика. Названия элементов (кувырок вперёд, кувырок назад, шпагаты, колесо с шага, мост наклоном назад). Шпагаты: на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

5. Раздел: Стретчинг

5.1 Тема: Упражнения на растягивание мышц

Теория: Мышечный каркас, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Эластичность связок, мышц. Подвижность суставов».

Практика: Основной набор упражнений: махи ногами, наклоны, прогибы, выпады. Динамическое растягивание: висы с прогибанием и сгибанием туловища, махи ногами. Упражнения в партере: пассивное растягивание; полу шпагаты; наклоны с различным положением ног; статическое растягивание с помощью партнера. Мосты с различным положением рук

5.2 Тема: Упражнения на гибкость

Теория: Понятие и значение партерной гимнастики. Пластика тела. Основные упражнения и их влияние на физическое развитие и укрепление здоровья. Страховка и само страховка при выполнении упражнений.

Практика: Упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

6. Раздел: Хореография

Теория. «Правила выполнения танцевальных упражнений».

Практика. Комбинации и связки. Танцевальные этюды. Отработка координации движений в танце. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Соло, дуэт, коллективный танец. Взаимодействие с партнерами по танцу и аудиторией в зале. Артистизм в танце. Эмоции. Умение быть собой. Элементы импровизации в танце. Отработка легкости, танцевальности, синхронности и музыкальности.

7. Раздел: Контроль и диагностика

Практика: Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Тестовые задания.

8. Раздел: Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год, презентация лучших номеров, поощрение учащихся.

Практика. Открытое показательное занятие для родителей (показ готовой танцевальной программы в дисциплине «ЧИР-ДАНС»). Отчётный концерт.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- дисциплинированным, ответственным;
- самостоятельно выполнять танцевальные комплексы;
- радоваться своим успехам и успехам товарищей;
- контролировать свое эмоциональное поведенческое состояние на занятиях и выступлениях.

У обучающегося будет:

- сформирована правильная осанка;
- развито трудолюбие, упорство в достижении цели;
- развита координация, силовая выносливость;
- развито образное мышление и желание импровизировать;
- развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений;
- сформирована готовность и способность к саморазвитию и самообразованию

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- как распознавать характер танцевальной музыки;
- как творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;

Обучающийся приобретет:

- навыки и умение правильно и выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- умение правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки);
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- роль хореографического искусства в жизни человека;
- терминологию, базовые движения черлидинга и хореографии;
- простейшие элементы партерной гимнастики;
- основные элементы классического, эстрадного народного танца;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнения ритмических комбинаций от простого к сложному.

Обучающийся будет уметь:

- правильно использовать приемы работы с реквизитом;
- правильно выполнять акробатические, гимнастические упражнения, технические действия в танцевальных композициях программы «ЧИР-ДАНС»;
- правильно применять элементы черлидинга в тренировочном и соревновательном процессах;
- правильно выполнять танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

Обучающийся будет владеть:

- основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
- слухом, чтобы ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в просторном, светлом, хорошо проветриваемом помещении,

оборудованном зеркалами, деревянным половым покрытием, хореографическим

станком. Для работы необходимо иметь:

- ноутбук;
- Аудиомагнитофон;
- DVD магнитофон;
- диски с записью музыкальных произведений;
- DVD с записями занятий, показов профессиональных конкурсов;
- Фонограммы для народного танца, классического танца, релаксации, танцевальных комплексов;
- Гимнастические коврики;
- Костюмы и обувь для выступлений;
- Спортивный инвентарь для выступлений (помпоны, скакалки, гимнастические ленты, гимнастические мячи, гимнастические палки, обручи);
- Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- видеозаписи учебных занятий, тренировочных упражнений и показов учащихся;

- плакаты с постановочными упражнениями;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий для тренировочных упражнений, для постановок номеров;
- тематические папки по конкурсам;
- DVD диски с выступлением команд по дисциплинам «Чир-данс-шоу»;
- фотоматериалы по конкурсам;
- учебная литература.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценочные материалы:

- по результатам реализации программы 2 раза в год проводится мониторинг (ЗУН) и диагностика (декабрь - май);
- карта самооценки;
- дневник самоконтроля и развития (книжка-растишка);
- карта учета творческих достижений учащихся;
- информационная карта «Определение уровня личностных, физических качеств учащихся»;
- учет посещаемости и наполняемости групп;
- учет роста и результативности обучения детей по программе;
- изучение мотивационных, творческих и лидерских характеристик обучающихся.

Формы аттестации:

- Входной контроль – диагностика уровня подготовленности (индивидуальное тестирование);
- Текущий контроль – проводится на каждом занятии в форме наблюдения и контроля, анализа уровня включенности учащихся в процесс. Выполнение практических, тестовых заданий. Защита танцевальной программы;

- Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов (проводится 2 раза в год по полугодиям).
- Итоговый контроль - открытый урок для родителей и педагогов, оценка ЗУН (см. Приложение 1), мастер-классы, выступление на мероприятиях «ЦДТ» в течение учебного года, участие в отчетном концерте «ЦДТ», участие в соревнованиях и фестивалях, видеозаписи мероприятий с подробным анализом выступлений.

2.3 Методические материалы

- Рабочая программа педагога Рудакова Н.Л. «Танцемания»;
- Методические разработки:
 - Руководство по растяжке связок и мышц. М.:1990;
 - Никитин В.Ю. «Модерн, джаз танец. Конец обучения». Методическое пособие. М., 2001;
 - Македонская И.В.: Учебно-методическое пособие по актерскому мастерству. — М.: Б.И., 1998;
 - Рудакова Н.Л. «Методическая разработка программ студии танца»
- Звуковоспроизводящая аппаратура (аудиомагнитофон) используются на каждом занятии;
- Современный танец: техника, словарь, идеология;
- Российский современный танец;
- Книги и журналы о хореографии;
- Видео Мастер-класс «Ребенок — фабрика творческих идей». <http://dovbysh.ru/fabrika/>
- Видео урок — Развитие креативности мышления или как создать новый танец. Автор: Дарина Кудлаева. http://shop.horeograf.com/soremenniy_tanec/master-kla..
- Видео мастер класс — Основные принципы постановочной работы с малышами. Автор: Анна Уфимцева. http://shop.horeograf.com/detskiy_tanec/master-klass-

- Видео курс — Как раскрыть творческий потенциал детей с помощью танцетерапии. Автор

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2022-31.12.2022	01.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		6-15	6-15	6-15
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза в неделю по 2 часа (45 минут) с 10 минутным перерывом	2 раза в неделю по 2 часа (45 минут) с 10 минутным перерывом	3 раза в неделю по 2 часа (45 минут) с 10 минутным перерывом
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы:

Массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий «ЦДТ», района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах «ЦДТ», района, города	в течение года
3	Посвящение в черлидеры	сентябрь
4	Праздничный концерт, посвященный Дню матери	ноябрь
5	Детский фестиваль «Звездная дорожка»	ноябрь
6	Праздничный концерт, посвященный 8 марта	март
7	Показательные выступления черлидеров на соревнованиях	в течение года
8	Мастер-класс «Cheer freestyle pom»	апрель
9	Открытое занятие для родителей	май
10	Сдача нормативов подготовки	май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные	в течение года декабрь май

	<p>вопросы.</p> <p>Подведение итогов I полугодия.</p> <p>Спортивные и творческие планы на II полугодие.</p> <p>Итоги учебного года и творческие перспективы.</p>	
Совместные мероприятия	<p>Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ «ЦДТ».</p> <p>Отчетные (открытые) уроки.</p> <p>Посещение отчетного концерта «ЦДТ».</p>	<p>в течение года</p> <p>ноябрь,</p> <p>апрель</p> <p>май</p>
Анкетирование родителей	<p>Анкеты, предлагаемые родителям в начале, в середине, в конце года</p>	<p>сентябрь,</p> <p>январь,</p> <p>май</p>
Индивидуальные и групповые консультации	<p>Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей.</p> <p>Групповые консультации.</p> <p>Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях.</p> <p>Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки.</p>	<p>октябрь,</p> <p>ноябрь,</p> <p>декабрь,</p> <p>февраль,</p> <p>апрель,</p> <p>май</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александрова Н. А.* Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 128 с.
2. *Буйлова Л. Н.* Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
3. *Васильева Т.К.* Секрет танца. – Санкт Петербург: Диамант, 2013.
4. *Гусак Ш.З.* «Групповые акробатические упражнения» - М., 2016.
5. *Житько, А.Н.* «Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения» /А.Н.Житько // Мир спорта. 2008
6. *Никитин В.Н.* «Модерн – джаз танец - начало обучения» - М., 2015.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт».
8. *Чистякова В.* В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, 2017. - 180 с
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. «Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения» /Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ,

используемые для реализации программы:

1. Сайт министерства спорт РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.

Критерии оценки ЗУН.

1. ЗНАНИЯ.

Оценка <i>знаний</i>	Показатели	
	Глубина	Объем
«Высокий уровень»	Знает значение системных понятий, может выделить главное, обобщить информацию, самостоятельно сделать вывод.	Владеет всем объемом знаний, полученных на занятиях, привлекает дополнительную информацию из различных источников
«Средний уровень»	Знает основные понятия, грамотно использует их при ответе; задания, связанные с анализом и систематизацией информации, выполняет с помощью педагога	Владеет информацией, полученной на занятиях, но не всегда может актуализировать изученное ранее без помощи педагога
«Низкий уровень»	Знания поверхностны. Не всегда понимает смысл терминов. Нуждается в помощи педагога.	Владеет только актуальной информацией, т.е. полученной на последнем занятии

2. УМЕНИЯ и НАВЫКИ.

Оценка <i>умений и</i>	Показатели		
	Диапазон	Грамотность	Практическая

навыков			целесообразность
«Высокий уровень»	Владеет всеми навыками (технологическими, коммуникативными, организаторскими, пластическими, техническими, художественными и пр.) предусмотренными программой.	Не допускает ошибок при выполнении навыков, предусмотренных программой.	Самостоятельно может построить алгоритм продуктивного процесса (технологического, поискового, творческого), не допуская ошибок в выборе технических приемов и действий, установлении их последовательности. Анализирует процесс и результат в сопоставлении с целью деятельности.
«Средний уровень»	Владеет основными навыками, предусмотренными программой.	Допускает (иногда) незначительные ошибки при выполнении навыков. Способен самостоятельно исправить эти ошибки.	Умеет выбрать действия и установить их последовательность для достижения практической цели. Допускает незначительные ошибки
«Низкий	Владеет лишь частью	Допускает	Не может самостоятельно

уровень»	навыков, предусмотренных программой. Часто нуждается в помощи педагога.	серьезные ошибки при выполнении умений. Навыки не сформированы. Нуждается в руководстве.	выбрать действия для достижения поставленной цели и установить их порядок.
----------	---	--	--