|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение** **«Социально-экономический лицей № 21****имени Героя России С.В.Самойлова»** |
|  **Сиреневый бульвар, д.15, г. Псков, 180019**  |  **(8112)** **53-84-03** | **факс: (8112)**  **53-84-03** |  **е-mail: org17@pskovedu.ru** |

****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«*ЧИР-СПОРТ*»**

**Возраст обучающихся:** *9 - 18*

**Срок реализации:** *1*

**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:

*Педагог дополнительного образования*

*Светлана Павловна Левченко*

г. Псков, 2024 г.

**Содержание**

[1. Комплекс основных характеристик программы 3](#_Toc115363892)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc115363893)

[1.2. Цель и задачи программы 5](#_Toc115363894)

[1.3. Планируемые результаты освоения программы 7](#_Toc115363895)

[1.4. Учебно-тематический план 8](#_Toc115363896)

[1.5. Содержание учебно-тематического плана 9](#_Toc115363897)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий 17](#_Toc115363898)

[2.1. Календарный учебный график 17](#_Toc115363899)

[2.2. Формы аттестации/контроля 22](#_Toc115363900)

[2.3. Оценочные материалы 22](#_Toc115363901)

[2.4. Методическое обеспечение программы 23](#_Toc115363902)

[2.5. Условия реализации программы 24](#_Toc115363903)

[2.6. Воспитательный компонент 26](#_Toc115363904)

[3. Список литературы 28](#_Toc115363905)

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ЧИР-СПОРТ в школе «разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "СЭЛ №21";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "СЭЛ №21"*;*

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "СЭЛ №21"*;*

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Актуальность программы заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также воспитывают смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся.

**Отличительные особенности программы**:

Программа построена так, что в спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. 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.

**Новизна программы**:

Новизна программы по чирлидингу заключается в следующем:
1. Непрерывность и преемственность образовательного процесса: учащиеся, освоившие начальный уровень, затем продолжают обучение на учебно-тренировочном и уровне спортивного совершенствования. Уровни обучения взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга.
2. Использование метода интеграции: в процессе обучения соединяются элементы различных предметов: музыки, танца, гимнастики, акробатики. Это способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.
3. Регулирование уровня нагрузки: программа позволяет регулировать уровень нагрузки для детей из разных возрастных групп и с разной физической подготовкой.
4. Авторская концепция составления соревновательных программ: она учитывает разную физическую подготовку спортсменов.

**Адресат программы****:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 9 – 18 лет.

**Уровень освоения программы**: базовый

**Наполняемость группы**: 15

**Объем программы:** 216 часа

**Срок освоения программы**: 1

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа

**Форма(ы) обучения**: очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**Задачи программы**:

Образовательные:

1. Сформировать первоначальные представления о чирлидинге как о виде спорта.
2. Обучить основам чирлидинга (станы, кричалки, перестроения и др.)
3. Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.
4. Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.

Развивающие:

1. Улучшить координационные и кондиционные способности обучающихся.
2. Развить артистизм и харизматичность.
3. Приобрести уверенность в себе и своём теле.
4. Совершенствовать творческие способности обучающихся в разных направлениях (спортивном и танцевальном).
5. Развить моторно-двигательные навыки, необходимые для занятий чирлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка).

Воспитательные:

1. Формировать художественный вкус, аккуратность, добросовестность в работе при выполнении заданий спортивной направленности.
2. Ориентировать учащихся на соблюдение правил о собственном здоровье и здоровье окружающего.
3. Воспитывать потребность к саморазвитию в спортивном плане и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Улучшить коммуникативные способности, умение работать в коллективе, уверенность в себе, командный дух.
5. Сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:**

* дети освоят основные двигательные умения и навыки;
* получат начальную спортивно-хореографическую подготовку;
* получат музыкально-двигательную подготовку;
* изучат основы техники вида спорт «чир спорт»;
* научатся подводящим и базовым элементам вида спорта «чир спорт»;
* изучат правила вида спорта «чир спорт»;
* получат общие знания об антидопинговых правилах.

**Метапредметные результаты:**

* у детей сформируется правильная осанка;
* разовьется скоростно-силовая выносливость, координация;
* улучшится общая и специальная физическая подготовка;
* сформируется выразительность исполнения;
* разовьется образное мышление и желание импровизировать;
* разовьется чувство ритма и музыкальное исполнение движений.

**Личностные результаты:**

* ребенок станет более дисциплинированным и ответственным;
* разовьется коммуникабельность, сформируются навыки общения в коллективе;
* появится интерес к спорту и хореографическому искусству;
* сформируется интерес к спортивным занятиям;
* соблюдение тренировочного плана, сформирует режим, ребенок научится правилам восстановления и правильного питания;
* разовьется трудолюбие, необходимое для достижения спортивного результата.

## **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие** | **4** | **2** | **2** | входное тестирование |
| **2** | **Теоретический раздел** | **8** | **8** |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. | 2 | 2 |  | опрос |
| 2.2 | Чирлидинг как современный вид спорта. Выдающиеся команды России по чирлидингу. | 2 | 2 |  | опрос |
| 2.3 | Профилактика травматизма | 2 | 2 |  | опрос |
| 2.4 | Развитие физических качеств на занятиях | 2 | 2 |  | опрос |
| **3** | **Практический раздел** | **190** | **8** | **182** |  |
| 3.1 | Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук | 20 | 1 | 19 | наблюдение, выполнениепрактических заданий педагога |
| 3.2 | Танцевальные движения | 20 |  | 20 | наблюдение, выполнениепрактических заданий педагога |
| 3.3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 30 |  | 30 | выполнениепрактических заданий педагога |
| 3.4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 14 |  | 14 | выполнениепрактических заданий педагога |
| 3.5 | Акробатическая подготовка | 44 | 4 | 40 | зачет, анализ |
| 3.6 | Чир-прыжки, лип-прыжки | 22 | 3 | 19 | выполнениепрактических заданий педагога, анализ |
| 3.7 | Пируэты, махи | 12 |  | 12 | выполнениепрактических заданий педагога, анализ |
| 3.8 | Программа «Чир-данс» | 12 |  | 12 | творческий показ |
| 3.9 | Постановка танцевальной программы | 18 |  | 18 | творческий показ |
| **4** | **Итоговое занятие** | **2** |  | **2** | **Открытый урок** |
| **5** | **Сдача контрольных нормативов** | **12** |  | **12** | **тестирование** |
| **6** | **Рейтинговые соревнования** | **Календарь мероприятий** | **Соревнования** |
|  | **ИТОГО** | **216** | **18** | **198** |  |

## **Содержание учебно-тематического плана**

**Тема 1. Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами чирлидинга. Кодексом чирлидера.

**Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.** *Теория:* Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях. Травматизм.

*Практика:* изучение индивидуальных и групповых способов страховки во время занятий акробатикой, моделирование учебных ситуаций травматизации и отработка вариантов оказания первой помощи.

**Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теория:* Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений:

* бег челночный 3х10 м с высокого старта,
* удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене, и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
* наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине
* подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд.

**Тема 4. Стретчинг**

*Теория:* изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц

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

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

**Тема 5. Акробатика**

*Теория:* Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чир-спорта программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

* прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
* четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
* стабильность положения при приземлении
* техника выполнения элемента.

*Практика:* Разучивание техники выполнения различных элементов:

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

**Тема 6. Парная Акробатика**

*Теория:* Способы страховки при работе с партнёром. Техника безопасности в работе парой.

*Практика:* Работа с партнером.

**Тема 7. Базовые движения**

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

*Практика:* Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

**Тема 8. Чир прыжки**

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

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

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

Виды прыжков в чирлидинге:

* Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
* Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
* Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
* Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
* Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
* Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
* Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
* Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
* Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги)
* Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)
* Вокруг света (Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног)

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

**Тема 9. Лип-прыжки**

*Теория:* Виды лип прыжков в чир спорте:

* Высокий лип вперед (grand jete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.
* Высокий лип вперед (grand pas de chat) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
* Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
* Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу
* Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач» *Практика:* Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

**Тема 10. Чиры и чанты**

*Теория:* 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. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Правила соревнований по чирлидингу, гл.4, п.4.2.14).

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 чирлидерами).
* Смысл чиров и чантов
* Точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения чиров и чантов
* Синхронность исполнения
* Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).

Практика: Создание совместно с учащимися чиров и чантов. Разучивание предложенных педагогом. Отработка синхронности исполнения чиров и чантов. Включение их в танцевальную программу.

**Тема 11. Станты**

*Теория:* Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

*Практика:* 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.

**Тема 12. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)**

*Теория:* Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Чир данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Обязательные элементы чир-данс программ.

**Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки.**

1. **Пируэты**

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.
1. **Шпагаты**

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

Критерии оценки:

* Растяжка и гибкость чирлидеров
* Техника исполнения
* Натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
* Разнообразие шпагатов.
1. **Махи**

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

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

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

 **Тема 13. Постановка программы**

*Практика:* Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **Календарный учебный график**

**Место проведения:** Актовый зал

**Время проведения занятий:** ВТ – 19.00 – 21.00, ЧТ – 18.00 – 20.00

**Год обучения:** 2-ой

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 70

**Всего часов:** 216

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Месяц** | **Примечание** |
|  | ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ, ПДД,ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЧС | 3 | БЕСЕДАОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | ОФП, КУВЫРКИ ВПЕРЕД ИНАЗАД, ПЕРЕВОРОТ БОКОМ, РОНДАТ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | сентябрь |  |
|  | РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, ЧИР КРИЧАЛКИ УПР. В РАВНОВЕСИИ, ПЕРЕВОРОТ, НАЗАД | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | ТЕСТИРОВАНИЕ ПО СФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | сентябрь |  |
|  | ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СВЯЗКИ. ТЕРМИНОЛОГИЯ В ЧИР СПОРТЕ | 3 | БЕСЕДА/ПРАКТ ОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИВЫПОЛНЕНИИ СТАНТОВ И ПИРАМИДЫ  | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | сентябрь |  |
|  | ЧИР ГРУППА, ПАРНАЯ АКРОБАТИКА | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | ОФП: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ИСИЛЫ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | октябрь |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ, ПИРУЭТЫ, РАВНОВЕСИЯ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | ОФП: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ИСИЛЫ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | октябрь |  |
|  | ПРЫЖКИ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕДОРОЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯАКРОБАТИКА. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | ЗАЧЕТ АКРОБАТИКА: РОНДАД,КОЛЕСО, ПЕРЕВОРОТ НАЗАД | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | октябрь |  |
|  | ЧИР ХИП ХОП, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕСВЯЗКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | СТАНТЫ И ПИРАМИДЫ, ЧИРКРИЧАЛКА | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | октябрь |  |
|  | ЧИР ПРОГРАММА, РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | ноябрь |  |
|  | КОМПОЗИЦИЯ С ЛИНИЯМИ И ПЕРЕХОДАМИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | ноябрь |  |
|  | ОФП: РАЗВИТИЕ СИЛЫ, КООРДИНАЦИИ, ГИБКОСТИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | ноябрь |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО ОФП, СФП, | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | ноябрь |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ЧИР ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | ноябрь |  |
|  | ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ НОМЕРА, | 3 | ВЫСТУПЛЕНИЯ | Текущий | ноябрь |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ ГРУППА(ПРОГРАММА) | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | ноябрь |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ (ПАРТЕР),РАВНОВЕСИЯ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | декабрь |  |
|  | ОФП, СФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | декабрь |  |
|  | КОМАНДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 3 | ИГРОВОЕОЧНО | Текущий | декабрь |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО ХОРЕОГРАФИИ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | декабрь |  |
|  | АКРОБАТИКА, МАХИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | декабрь |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ ГРУППА |  | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | декабрь |  |
|  | ПРЫЖКИ, РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | декабрь |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО АКРОБАТИКЕ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | декабрь |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ (ПАРТЕР) | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | январь |  |
|  | ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИГИМНАСТИКИ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | январь |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ СТАНТ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | январь |  |
|  | АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | январь |  |
|  | ДЖАЗОВАЯ ХОРЕОГРАФИЯ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | январь |  |
|  | АКРОБАТИКА, ЧИРЛИДИНГ СТАНТ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | январь |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ ГРУППА | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | февраль |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО СФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | февраль |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ СТАНОК, ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | февраль |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО ОФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | февраль |  |
|  | ОФП, ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД ИНАЗАД | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | февраль |  |
|  | ПЕРЕВОРОТ БОКОМ ПОД БРОСКОМ, РОНДАТ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | февраль |  |
|  | РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЧИР ХИП ХОП, ЧИР КРИЧАЛКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | февраль |  |
|  | ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | февраль |  |
|  | УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | март |  |
|  | УПР. В РАВНОВЕСИИ,ПЕРЕВОРОТ НАЗАД | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | март |  |
|  | ТЕСТИРОВАНИЕ ПО СФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | март |  |
|  | ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СВЯЗКИ. ТЕРМИНОЛОГИЯ В ЧИР СПОРТЕ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | март |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | март |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ, ПИРУЭТЫ,РАВНОВЕСИЯ (ЗАЧЕТ) | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | март |  |
|  | ОФП: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ИСИЛЫ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | март |  |
|  | ПРЫЖКИ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕДОРОЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | март |  |
|  | ЗАЧЕТ АКРОБАТИКА: РОНДАД,КОЛЕСО, ПЕРЕВОРОТ НАЗАД | 3 | КОНТРОЛЬНОЕ ОЧНО | Тестирование | апрель |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ЧИР ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | апрель |  |
|  | ОФП, СФП | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | апрель |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ ГРУППА | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | апрель |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО ХОРЕОГРАФИИ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | апрель |  |
|  | ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИГИМНАСТИКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | апрель |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО АКРОБАТИКЕ | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | апрель |  |
|  | ДЖАЗОВАЯ ХОРЕОГРАФИЯ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | апрель |  |
|  | ЧИРЛИДИНГ ГРУППА | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ОЧНО | Текущий | май |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ЧИР ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | май |  |
|  | ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП ИСФП | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | май |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО СФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО | Тестирование | май |  |
|  | ХОРЕОГРАФИЯ СТАНОК,ПИРАМИДЫ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | май |  |
|  | АКРОБАТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ,ЧИР ПРЫЖКИ | 3 | ПРАКТИЧЕСКОЕОЧНО | Текущий | май |  |
|  | ЗАЧЕТ ПО ОФП | 3 | КОНТРОЛЬНОЕОЧНО |  | май |  |
|  | ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА | 3 | ИТОГОВОЕ |  | май |  |
|  | КОНЦЕРТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ |  | ВЫСТУПЛЕНИЯ |  | июнь |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 216 |  |  |  |  |

## **Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:***

фестиваль, конкурс, соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, портфолио,

**Особенности организацииаттестации/контроля:**

1. Предварительный (входящий) контроль: помогает определить уровень физической подготовки обучающихся. Проводится в сентябре, позволяет спланировать индивидуальный план обучения.
2. Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии, по его результатам можно скорректировать программу.
3. Промежуточная аттестация: проводится в конце учебного года, оценивает качество усвоения обучающимися содержания программы. Проводится в форме сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке. Успешное прохождение аттестации даёт основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.
4. Итоговую аттестация: проводится по окончании обучения, оценивает уровень достижений обучающихся.
5. Теоретические знания проверяются с использованием тестов, практические умения и навыки — в процессе выполнения практических зачётных заданий по годам обучения.

## **Оценочные материалы**

Для общей оценки занятий по чирлидингу можно использовать комплексный контроль, который включает наблюдение за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, метод экспертных оценок, видеозапись спортивно-игровой деятельности учащихся, а также:

**Техника прыжков**: оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление. Критерии оценки: техника выполнения прыжка, растяжка чирлидеров и сила прыжка, натянутость ног и рук во время прыжка (колени и локти не должны

быть согнуты).

**Чиры и чанты**: оценивается скорость, чёткость, синхронность и эффект от чиров и чантов. Критерии оценки: чёткое и хорошо различимое звучание чиров и чантов, реакция зрителей на исполнение, смысл чиров и чантов, точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения чиров и чантов, синхронность исполнения.

**Пируэты:** оценивается устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений (одинарный/двойной), техничность исполнения и чёткое завершение элемента.

**Шпагаты**: оценивается растяжка и гибкость чирлидеров, техника исполнения, натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие шпагатов.

**Акробатика:** баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации элементов.

## **Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы**:

* компьютерные презентации по темам программы;
* иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки; с видами поддержек, выполняемых в парах и в тройках);
* фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки;
* видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений чирлидинга, акробатики, гимнастики;
* видеоматериалы с соревнований лучших команд России по чирлидингу;
* видеоматериалы с показательных выступлений, концертов, открытых занятий.

**Методики и технологии:**

**Метод интеграции**: позволяет соединить элементы музыки, танца, гимнастики, акробатики, что способствует получению новых практических знаний и умений.
**Игровые технологии**: помогают разнообразить методы проведения занятий и вызвать интерес к предмету. Среди обучающихся популярны игры, викторины, работа с карточками.

**Использование ИКТ**: позволяет сделать учебный процесс доступным и интересным для детей, рационально использовать время занятия, быстро и качественно готовить и тиражировать дидактические пособия, создавать задания для проверки и контроля усвоения материала.
**Методы обеспечения наглядности**; к ним относятся показ упражнения и демонстрация наглядного пособия.

**Педагогический и медико-биологический контроль**: помогают определить состояние здоровья, показатели телосложения, уровень подготовленности и величину выполненной тренировочной нагрузки.

## **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

* наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 и отвечающего правилам СанПин;
* наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
* шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
* наличие необходимого оборудования согласно списку;
* наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, который оснащен необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

1. Спортивный зал не менее 30х15;
2. Хореографический класс с зеркалами
3. Шведская стенка;
4. Маты и коврики;
5. Эластичные резинки;
6. Скакалки;
7. Акробатическая дорожка;
8. Аудио аппаратура;
9. Костюмы для выступлений;
10. Тренировочная форма и обувь для учащихся.
11. Раздевалка. Комната для переодевания воспитанников в тренировочную одежду соответственно месту занятий (в помещении или на открытом воздухе)

**Информационное обеспечение** **программы:**

* методические и учебные пособия, разработки;
* учебно-методический комплекс;
* инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
* плакаты, брошюры;
* видеофильмы;
* музыку;
* книги, журналы для занятий физическими упражнениями;
* учебные фильмы для детей;
* ресурсы сети Интернет;
* аудиозаписи и видеозаписи выступлений;
* реестр кричалок;
* памятки психолога (раздаточный материал).

**Кадровое обеспечение программы:**

ЛЕВЧЕНКО СВЕТЛАНА ПАВЛОВНА, учитель-физической культуры МБОУ «СЭЛ №21», высшая квалификационная категория, педагогический стаж - 27 лет.

1. **Магистр педагогики,** Псковский государственный университет, февраль 2023.
2. Профессиональная переподготовка «**Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации**» (600 часов), ООО «ИНФОУРОК», август, 2022.
3. **Педагог-организатор**, Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств, июнь 2006 г.

## **Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы**

Цель воспитательной работы в программе чирлидинга — формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации и умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи воспитательной работы**

1. Мировоззренческое направление - мотивированное воспитание духовно-нравственного и физического здоровья.
2. Социальное направление - адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям.
3. Биологическое направление - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам.
4. Психологическое направление - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

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

**Формы воспитательной работы**

Беседа, экскурсия, культпоход, прогулка, фестиваль, акция, агитбригада, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра.

**Методы воспитательной работы**

Рассказ, беседа, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Задачи** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
|  | День открытых дверей для родителей | Расширить представление родителей о педагогической деятельности сотрудников и объединения. | Открытый урок | сентябрь |
|  | Посвящение в чирлидинг | Развить навыков общения в коллективе, воспитать командный дух. | Квест | сентябрь |
|  | Спортивные сборы, Санкт-Петербург | Создать условия для личностного развития каждого ребёнка | Выездные сборы | октябрь |
|  | Концерт, посвящённый ко дню матери | Способствовать формированию чувства любви, уважения к своей матери и гордости за неё. | Мероприятие | ноябрь |
|  | Открытый урок для родителей | Воспитать работоспособность, чувство коллективной сплочённости, умение общаться друг с другом | Открытый урок | декабрь |
|  | Чемпионат СПБ по акробатике | Научить преодолению трудностей, вызывать чувство ответственности за команду. | Выступление на турнире | декабрь |
|  | Участие в новогодних праздниках | Развить навыки общения в коллективе, воспитать командный дух. | Мероприятие | декабрь |
|  | Посещение мастер-класса по акробатике | Сформировать познавательный интерес, творческою и спортивною активность. | Мастер-классы | февраль |
|  | Участие в концерте 8-го марта | Научить создавать положительно атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и взаимодействия детей и родителей | Концерт | март |
|  | Чемпионат Нижний Новгород | Развить ответственность через совместную деятельность, достижение хороших результатов командой и преодоление трудностей.  | Турнир | апрель |
|  | Отчетный концерт объединения | Развить эстетическое восприятия действительности и сформировать всесторонне развитую, целостную личность. | Концерт | май |

# Список литературы для педагога:

1. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
2. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
3. Кодекс оценок по спортивной акробатике. – М.: Международная федерация гимнастики, 2001. – 73 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
5. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
7. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
9. Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по черлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с.
10. Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.
11. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск, 2005.
12. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. - М., 2003
13. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
14. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.

**Для обучающихся и их законных представителей:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия, 2007
5. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
6. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России, 2006
7. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ЧИР-СПОРТ в школе»

**Публичное название:** ЧИР-СПОРТ

**Краткое описание:**

 Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества