

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
И.Г. ГАВРИЛОВА
«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Чир-спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Крюкова Софья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план и содержание программы	17
2.1. Модуль 1 «Чир-фристайл»	17
2.2. Модуль 2 «Чирлидинг»	22
2.3. Модуль 3 «Чир-джаз»	27
3. Ресурсное обеспечение программы	32
4. Список литературы	34
Приложение №1	36

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт» (далее – программа) предназначена для обучающихся 7-14 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни и чир-спорту.

В результате обучения обучающиеся овладеют основами чир-спорта, акробатики и джаз хореографии.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, включения детей в творческую деятельность, которая способствует формированию гармоничной личности ребёнка. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

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

Чир-спорт – вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

Чир-спорт – это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Согласно всероссийскому реестру видов спорта ЧИР-СПОРТ (1040001511Я) включает в себя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка (1040011811Я); чир-джаз-группа (1040021811Я); чир-фристайл-двойка (1040031811Я); чир-фристайл-группа(1040041811Я); чир-хип-хоп-двойка (1040051811Я); чир-хип-хоп-группа (1040061811Я); чирлидинг (1040071811Б); чирлидинг-смешанная (1040081811Я); станты-группа (1040091811Б); станты-группа-смешанная (1040101811Я); станты-партнерские (1040111811Л).

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

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

- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Исходя из этого, можно сделать вывод, что чир-спорт способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»), а также способствует развитию и поддержке детского творчества (направление «Культура»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

(утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

13. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала. Содержание программы представляют 3 модуля: «Чир-фристайл», «Чирлидинг», «Чир-джаз». Обучающиеся приобретают знания в данном виде деятельности, потому что соблюдаются правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы таких областей, как физическая культура, история, биология, музыка, которые, в свою очередь, гармонично пересекаются между собой и способствуют формированию у обучающихся целостного восприятия окружающего мира, определению жизненных ценностей и достижению высоких результатов.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа направлена на овладение обучающимися основ чир-спорта, техники и тактики выступлений, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и способностей обучающихся. Это позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

Дистанционное обучение:

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация

обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы. Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, обучающийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с обучающимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в учреждении. Обучающийся успешно изучает теоретический материал программы.

Цель программы: создание условий для активизации интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта, обучения детей чир-спорту в доступной для них форме.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- расширить, актуализировать знания о чир-спорте;
- дать возможность применить на практике полученные знания о чир спорте;
- сформировать музыкально-ритмические навыки.

Развивающие задачи:

- начать работу по развитию гибкости;
- начать работу по развитию выносливости;
- начать работу по развитию анаэробных возможностей;
- начать работу по развитию координационных способностей;
- предоставить возможность развития творческой инициативы и способности к самовыражению в чир спорте.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Возраст обучающихся:

Программа «Чир-спорт» адресована обучающимся школьного возраста (7-14 лет). Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет использовать в программе групповые, здоровьесберегающие и игровые технологии. Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы организации деятельности: групповые занятия.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Формы обучения: очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;

- конкурсы, соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые социально-значимые мероприятия.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет – 40 минут, перемена – 10 минут. Количество детей в группе: 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

Обучающийся будет знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные:

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к обучению;
- готовность к творческой, художественно-эстетической и спортивной деятельности;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- основы саморазвития и самовоспитания.

Метапредметные:

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в процессе восприятия и исполнения танцевального материала;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные **способы и методики:**

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в коллективе;
- анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях;
- внутриколлективные конкурсы с вручением грамот и подарков.

Критерии и способы определения результативности:

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала);
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала);
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Определение уровня достижения личных и метапредметных результатов отслеживается педагогом во время учебных занятий, активного участия учащихся в социально-значимых мероприятиях объединения и образовательного учреждения.

Для определения предметных результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы, а именно сформированности у учащихся теоретических знаний и практических умений и навыков, применяется контроль и оценка с помощью критериальной таблицы.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, диагностика, контрольный опрос
		Средний уровень – объем усвоенных опроси др. знаний составляет более ½.	2	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленности правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Наблюдение, диагностика, контрольный опрос
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	3	

2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объем усвоенных опрос и др. знаний составляет более ½.	2	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период	3	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании и специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень – учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Контрольное задание
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание

		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	2	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	3	

Важной составляющей образовательного процесса является организация демонстрации знаний и умений, приобретенных обучающимися в процессе учебных занятий. Композиции, разученные в процессе занятий, демонстрируются в конце учебного занятия, а также по итогам изучения модуля и всей программы. Демонстрация проходит на открытых занятиях, социально-значимых мероприятиях и отчетном концерте, проводимом в конце учебного года.

Виды и формы контроля:

1.Входной контроль. Диагностика уровня подготовленности – тестирование индивидуальное (приложение 1);

2.Текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебных занятий и направлен на выявление уровня усвоения материала программы и физической подготовки обучающегося. С помощью данного контроля появляется возможность скорректировать планируемую работу с учащимися в процессе обучения. Форма контроля: беседа, выполнение творческих заданий, наблюдение, оценка исполняемых изученных композиций. Особенной формой контроля является выступления учащихся на конкурсах и социально-значимых мероприятиях.

3. Итоговый контроль проводится в конце изучения каждого модуля и программы в целом и направлен на диагностирование знаний, умений и навыков учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам. Тестирование на знание чир позиций, чир прыжков описанных в практике тем. Анализ участия обучающихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях и фестивалях.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании 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, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, традициям, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Чир-спорт» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в концертных мероприятиях и соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное и эстетическое воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду и творчеству;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;

- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на выступления, соревнования, социально-значимые мероприятия).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Чир-фристайл	52	11	41
2	Чирлидинг	52	12	40
3	Чир-джаз	40	4	36
	Итого	144	27	117

2.1. Модуль «Чир-фристайл»

Цель - формирование и развитие личностных качеств обучающихся, их физического развития, самореализации и социальной адаптации через занятия чир спортом.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с терминами в области физкультуры и чир-спорта в частности;
- знакомство с техникой выполнения общефизических и специальных упражнений;
- знакомство с техникой выполнения танцевальных элементов;
- знакомство с техникой выполнения базовых элементов дисциплин чир-спорта;
- развитие навыков применения в практической деятельности правил безопасности и гигиены.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес ребенка;
- развивать коммуникативные умения.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы техники безопасности, понятия «Гигиена» и «Режим дня»;
- историю возникновения и развития чир-спорта;
- правила и терминологию чир-спорта.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные общефизические упражнения;
- выполнять изученные чир-прыжки и лип-прыжки;
- выполнять базовые положения рук и кистей в чир-фристайл.

Обучающийся должен приобрести навык:

- синхронного выполнения элементов программы по направлению «Чир-фристайл».

Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	ОФП	14	1	13	Контрольное задание
3.	Чир-прыжки	14	4	10	Контрольное задание
4.	Положения рук и кистей в чир-фристайл	10	2	8	Контрольное задание
5.	Хореография	12	2	10	Контрольное задание

	ИТОГО	52	11	41	
--	-------	----	----	----	--

Содержание модуля «Чир-фрестайл»

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Ознакомление участников объединения с программой, правилами с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Беседа с детьми об основах чир спорта. Инструктаж по технике безопасности.

2. ОФП.

Теория: Физическая культура и здоровье человека. Гигиена и режим дня. Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима. Строевая и беговая подготовка. Гимнастические упражнения и их назначение. Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице». Прыжки и кувырки. Правила безопасности. Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Практика:

- выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному по росту, перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты направо, налево и кругом на месте;

- выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. выполнение гимнастических упражнений;

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения;

- наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости;

- игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений;

- комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений;

- выполнение упражнений на координацию;

- ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками;

- игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

3. Чир-прыжки.

Теория: Дисциплина ЧИР ФРИСТАЙЛ. Техника выполнения базовых элементов (пируэты (вращения), шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки, махи). Критерии оценки выполнения элементов.

Практика: изучение чир-прыжков и лип-прыжков:

- «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).

- пируэты:

- «простые пируэты» (пируэты, при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов).

- «джаз пируэты» (особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге).

- махи:

- мах вперед

- мах в сторону

- мах назад

- мах «веер».
- шпагаты:
- шпагат на правую ногу.
- шпагат на левую ногу.
- лип прыжки:
- «высокий лип вперед» (выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе).
- отработка синхронности выполнения упражнений в парах, тройках, группах.

Постановка композиций.

4. Положения рук и кистей в чир-фристайл.

Теория: изучение позиций рук и кистей (работа с помпонами), Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка). Критерии оценки выполнения элементов.

Практика: отработка техники базовых положений рук и кистей:

- «руки на бедрах» (кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед);
- «хай ви» (прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх);
- «лоу ви» (прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх);
- «т» (прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх);
- «ломаное т» (согнуть руки в локтях из положения «т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх);

- «верхний тандаун» (руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны));

- «верхний панч (левый)» (комбинированное движение: левая рука в положении «верхний танчдаун», правая рука в положении «руки на бедрах».

5. Хореография.

Теория: Требования к программам выступлений в чир спорте. Критерии оценки выполнения элементов. Музыкальное сопровождение выступлений. Правила безопасности.

Практика:

- подбор и обсуждение элементов программы;
- подбор и обсуждение музыкального сопровождения;
- обсуждение костюма для выступления;
- отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

2.2. Модуль «Чирлидинг»

Цель - формирование познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом через изучение основ чир спорта.

Задачи:

Образовательные

- освоение базовых знаний и общих представлений о чирлидинге, его истории и современном развитии;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Развивающие:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности и теоретические основы общефизических упражнений без спортивного инвентаря и с его использованием;

- техники построения стантов;

- технику безопасности и особенности выполнения акробатических упражнений;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные общефизические упражнения без спортивного инвентаря и с его использованием;

- выполнять подъем флайера, максимально на два уровня;

- выполнять основные элементы акробатических упражнений.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения элементов программы по направлению «Чирлидинг».

Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	14	2	12	Контрольное задание
2.	Станты, тоссы	16	4	12	Контрольное задание

3.	Акробатика	12	4	8	Контрольное задание
4.	Хореография	10	2	8	Открытое занятие
	ИТОГО	52	12	40	

Содержание модуля «Чирлидинг»

1. ОФП.

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно);

максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Акробатические упражнения. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). «Мост» из положения, стоя. Шпагат с опорой на руки. Шпагат «продольный» и «поперечный». Упражнения по типу «полосы препятствий». Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 30 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1,5 до 2 км). Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину. Спортивные игры. Бадминтон, пионербол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других

видов нагрузки. Подвижные игры и эстафеты. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки в чир-спорте используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа: «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка

2. Станты, тоссы.

Теория: Особенности 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.

3. Акробатика.

Теория: особенности выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности.

Практика: Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности. Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике. Статические положения. Упор присев, стоя согнувшись, лежа; стойка на

лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; шпагаты (правой вперед, левой вперед, прямой); равновесия (различные разновидности). Шпагаты. С опорой одной ногой на возвышенность. Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой.

4. Хореография.

Теория: Требования к программам выступлений в чир-спорте. Критерии оценки выполнения элементов. Музыкальное сопровождение выступлений. Правила безопасности.

Практика:

- подбор и обсуждение элементов программы;
- подбор и обсуждение музыкального сопровождения;
- обсуждение костюма для выступления;
- отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

Открытое занятие.

2.3. Модуль «Чир-джаз»

Цель - совершенствовать уровень общей физической подготовки обучающихся средствами чирлидинга, развитие лидерских качеств.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать изучение базовых элементов чирлидинга;

Развивающие:

- развитие интереса к чирлидинговому движению;
- развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности;
- развивать целеустремленность, настойчивость, смелость, чувства команды, потребности в поддержке участников своей команды, упорства в достижении цели.

Воспитательные:

- способствовать психологическому развитию через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижения эмоциональной зрелости;

- формировать инициативность, толерантность, способность к успешной социализации в обществе.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила и теоретические основы общефизических упражнений, спортивных игр и эстафет;

- основы технических элементов и командного взаимодействия по направлению «Чир-джаз».

Обучающийся должен уметь:

- организовывать и принимать участие в спортивных играх с упрощенными правилами и эстафетах для развития общефизических качеств;

- исполнять базовые элементы направления «Чир-джаз».

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения спортивно-хореографической программы по направлению «Чир-джаз».

Учебно-тематический план модуля «Чир-джаз»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	18	1	17	Контрольное задание
2.	Джазовые прыжки	10	1	9	Контрольное задание
3.	Хореография	10	1	9	Контрольное задание

4.	Итоговое занятие	2	1	1	Отчетный концерт
	ИТОГО	40	4	36	

Содержание модуля «Чир-джаз»

1. ОФП.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 30 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1,5 до 2 км). Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину. Спортивные игры. Бадминтон, пионербол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Подвижные игры и эстафеты. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки в чир-спорте используются: игровые задания с использованием строевых упражнений,

заданий на координацию движений типа: «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка».

2. Джазовые прыжки.

Теория: ЧИР-ДЖАЗ (команды, двойки) - включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, синхронность.

Практика: Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение. Изучение и построение джазовых прыжков, пируэтов. Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm sciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill). Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps. Вариация в стиле Джаз: 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126- 128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

3. Хореография.

Теория: Построения и переходы. Перемещения

Практика: Позиции рук: подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Организующие команды и приемы: перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». 16 Шаги, повороты, вращения. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное

шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постанровка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения. Подбор и обсуждение музыкального сопровождения, обсуждение костюма для выступления, отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

4. ***Итоговое занятие.***

Теория: Подведение итогов работы по программе.

Практика: Отчетный концерт.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовая база:

- Функции педагога дополнительного образования;
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- Инструкции по охране труда.

Учебные пособия:

- Методические разработки и конспекты занятий,
- Дидактический и раздаточный материал,
- Комплект диагностики,
- Видео файл с образовательными фильмами,
- Минусовки песен.

Методические пособия:

- Конспекты открытых занятий.
- Конспекты мастер-классов.
- Разработки досуговых мероприятий.
- Описание практических работ: выступление на соревнованиях
- Анализ соревновательной деятельности
- Комплект психолого-педагогической диагностики: психологические

методики на развитие личности; тесты по развитию физических качеств.

Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный центр, музыкальные диски;
- Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений)
- Телевизор и DVD- проигрыватель (просмотр учебного материала и оценка работы);
- Коврики для занятий в партере;
- Утяжелители от 0.3 до 1 кг;
- Гимнастические мячи (не менее 1 кг);
- Гимнастические скамьи;
- «Шведские» стенки;
- Гимнастические маты;

- Скакалки;
- Мостик гимнастический;
- Страховочные лонжи.

Дистанционные образовательные формы:

- Видео- и аудио- уроки, лекции;
- Публикации материалов, учебных пособий, а также презентаций с подробным описанием занятий на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public216702367>) и образовательной платформе «Сферум»;
- Групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей (сообщество Вконтакте), мессенджера платформы ИКОП «Сферум», а также электронной почты krewal03@gmail.com.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения задания.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорта»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991.
3. Апухтина В.А. Художественный образ в хореографическом искусстве // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям : сб. докл. VIII Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Белгород, 27 окт. 2020 г. : в 4 т. / отв. ред. Н.В. Бараниченко [и др.]. – Белгород, 2020. – Т. 3. – С. 140-143
4. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020.
5. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.С.36-38.
6. Новикова В. Чир спорт - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. – Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
8. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
9. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
10. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.

11. Хамфри Дорис Искусство сочинять танец. Эмансипация Спящей Красавицы / Дорис Хамфри. – М.: ООО «Арт Гид», 2021. – 192 с., илл.

12. Янович Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. 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. – С. 60

Для обучающихся:

1. «Кодекс чирлидера», утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)

2. Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.

3. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы:

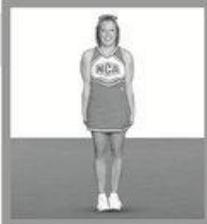
1. Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru

2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading>

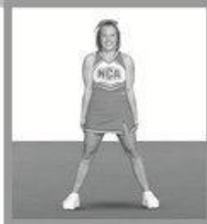
ПОЗИЦИИ В ЧИР СПОРТЕ

2008 ★
NCA
CREATING THE EVERYDAY HERO
★ SPIRIT BOOK ★

BASIC CHEER MOTIONS



BEGINNING STANCE
Feet together, hands down by the side in blades



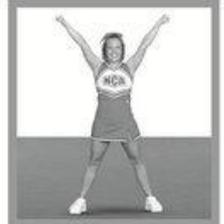
CHEER STANCE
Feet more than shoulder width apart, hands down by the side in blades



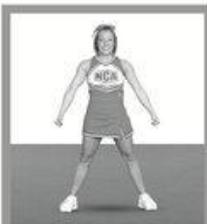
CLASP
Hands clasped, at the chin, elbows in



CLAP
Hands in blades, at the chin, elbows in



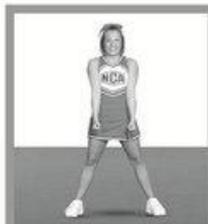
HIGH V
Arms extended up forming a "V", relax the shoulders



LOW V
Arms extended down forming a "V"



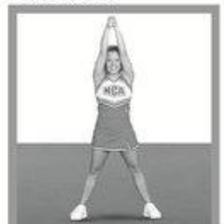
TOUCHDOWN
Arms extended straight and parallel to each other, fist facing in



LOW TOUCHDOWN
Arms extended straight down and parallel to each other, fist facing in



BOW AND ARROW
One arm extended to side with other arm bent at elbow in a half "T" motion



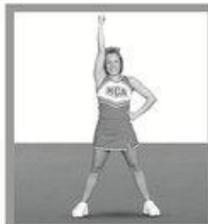
OVERHEAD CLASP
Arms are straight, above the head in a clasp and slightly in front of the face



TABLETOP
Arms bent at elbow, fists in front of shoulders



LOW CLASP
Arms extended straight down, in a clasp and slightly in front of the body



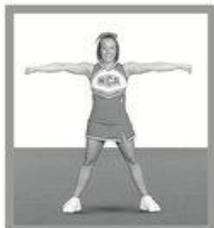
PUNCH
One arm extended straight up, one arm on hip, in a fist



L MOTION
One arm extended to the side with other arm extended in a punch motion, (Left L shown)



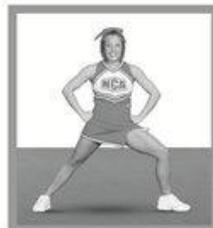
DIAGONAL
One arm extended in a high "V" and the other arm extended in a low "V" (Right Diagonal shown)



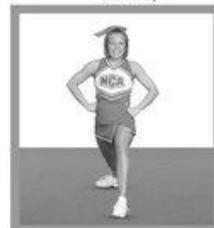
T MOTION
Both arms extended straight out to the side and parallel to the ground, relax the shoulders



HALF T
Both arms parallel to the ground and bent at the elbows, fists into shoulders



SIDE LUNGE
Lead leg bent with the knee over the ankle, back leg straight, feet perpendicular to each other



FRONT LUNGE
Lead leg bent with the knee over the ankle, back leg straight, feet perpendicular to each other



Beginning Stance
Feet together, hands down by the side in blades



Clasp
Hands clasped, elbows in.



Low Touchdown
Arms extended straight down parallel to each other.



Bow and Arrow
One arm extended to side with other arm bent at elbow in a half "T" motion.



Touchdown
Arms extending straight and parallel to each other.



Overhead Clasp
Arms are straight, above the head in a clasp and slightly in front of the face.



Low "V"
Arms extending down forming "V"



Box Motion
Both arms up in a 90 degree angle, elbows at shoulder height.



Muscle Man
Both arms up a 90 degree angle from a "T" motion.



Side Lunge
Lead leg bent with knee over ankle, back leg straight, feet perpendicular to each other.



"L"
Left- Left arm extended to the left with the right arm extended in a punch motion.
Right- Right arm extended to the right with the left arm extended in a punch motion.



Diagonals
Right- Right arm extended in a high "V" and the left arm extended in a low "V"
Left- Left arm extended in a high "V" and the right arm extended in a low "V"



Punch
Right arm extended straight up, left arm on hip.



"T"
Both arms extended straight out to the side and parallel to the ground.



Half "T"
Both arms parallel to the ground and bent at the elbows, fist into shoulders.



Front Lunge
Lead leg bent with knee over head in a clasp and slightly in ankle, back leg straight, feet perpendicular to each other.



Tabletop
Arms bent at elbow, fists in front of shoulders.



High "V"
Arms extending up, forming a "V".

Leg Motions

Feet Together and Apart



Dig



Side Dig



Hitch



Liberty



Torch

