

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»
Н.В. Рябченко
Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»**
(возраст обучающихся – от 7 лет до 17 лет)

Срок реализации – 3 года

Составитель:
Янн А.А.,
тренер-преподаватель
первой категории

г. Североуральск
2026 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Направленность.....	5
1.1.2 Актуальность.....	5
1.1.3.Отличительные особенности программы.....	7
1.1.4. Адресат программы.....	8
1.1.5. Объем и срок освоения программы.....	10
1.1.6.Особенности организации образовательного процесса.....	11
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	12
1.3. Планируемые результаты.....	13
1.3.1. Стартовый уровень.....	13
1.3.2.Базовый уровень.....	14
1.3.3.Продвинутый уровень.....	16
1.4.Содержание общеразвивающей программы.....	17
1.4.1. Учебно-тематический план для «стартового уровня».....	18
1.4.2.Учебно-тематический план для «базового уровня».....	18
1.4.3.Учебно-тематический план для «продвинутого уровня».....	18
1.4.4.Содержание учебного плана (стартовый уровень).....	19
1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень).....	27
1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень).....	35
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	44
2.1. Календарный учебный график.....	45
2.2.Условия реализации программы.....	45
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	45
2.2.2.Методические материалы.....	46
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	51
2.3.1.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	51
2.3.2.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	61
Список литературы.....	62

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир спорт» (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

- Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295 – ФЗ «О внесении в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 №66403);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая равноуровневые программы)»);

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ – 3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ – 976/04 «Рекомендации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской

области от 29.06.2023 г. №785 – Д «Об утверждении Требований и условиям, и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере» Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

- Муниципальная программа Североуральского муниципального округа «Развитие физической культуры и спорта в Североуральском муниципальном округе до 2028 года» от 31.08.2018г. №914;

- Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

1.1.1.Направленность.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2 Актуальность.

Актуальностью Программы обусловлена комплексом социально – значимых факторов и соответствует стратегическим задачам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В последнее десятилетие в России наблюдается негативная динамика показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения. Отмечаются:

- ✓ снижение мотивации к ведению здорового образа жизни;
- ✓ рост распространенности малоподвижного образа жизни;
- ✓ увеличение числа случаев пристрастия к вредным привычкам, в том числе употребление наркотических веществ среди молодежи.

Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года подчеркивает, что формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни – одна

из ключевых задач государства. Это напрямую соотносится с целями современного образования, которое должно воспитывать у школьников:

- ✓ положительное отношение к своему здоровью;
- ✓ культуру выполнения физических упражнений;
- ✓ осведомленность о различных видах спорта и их пользе.

Раннее вовлечение детей в систематическую спортивную деятельность – особенно в младшем школьном возрасте – критически важно. Спортивная активность:

- ✓ служит эффективным средством укрепления здоровья и физического развития;
- ✓ помогает рационально организовать свободное время ребенка;
- ✓ отвлекает от чрезмерного использования гаджетов (смартфонов, компьютеров);
- ✓ способствует профилактике гиподинамии и сопутствующих заболеваний.

Чир спорт как вид спортивной деятельности обладает рядом существенных преимуществ:

- ✓ это сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы гимнастики, акробатики и хореографии;
- ✓ отличается высокой зрелищностью и динамичностью, что повышает мотивацию к занятию;
- ✓ гармонично развивает физические качества (гибкость, силу, координацию, выносливость).

Занятия чир спортом решают важные воспитательные и социальные задачи:

- ✓ формируют лидерские качества и уверенность в себе;
- ✓ способствуют гармоничному развитию личности;
- ✓ положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка (снижают уровень стресса, повышают настроение);
- ✓ воспитывают командный дух, взаимопонимание и навыки взаимодействия в коллективе;
- ✓ прививают дисциплину, целеустремленность и ответственность.

Программа специально разработана с учетом различных уровней физической подготовки участников. Она дает возможность:

- ✓ детям без предыдущего спортивного опыта приобщить к активным занятиям;
- ✓ учащимся с разным уровнем физической подготовленности прогрессировать в комфортном темпе;
- ✓ получить ценный опыт социального взаимодействия в детском коллективе;
- ✓ развить коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Кроме того, Программа выступает важным дополнением к урокам физической культуры в школе. Она:

- ✓ расширяет спектр двигательных умений и навыков учащихся;
- ✓ учитывает возрастные и индивидуальные особенности организма;
- ✓ способствует комплексному укреплению здоровья;
- ✓ формирует устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, реализация Программы отвечает актуальным потребностям общества, способствует решению задач по укреплению здоровья подрастающего поколения и формированию у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.1.3.Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплектация групп по чир спорту имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.
- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития; степени освоенности содержания детьми;
- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников Программы:

-«Стартовый уровень» - 1 год; предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

-«Базовый уровень» - 1 год; предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину в рамках содержательно-тематического направления Программы.

-«Продвинутый уровень» - 1 год; предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и специфическими знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности.

1.1.4. Адресат программы.

Данная образовательная программа разработана для детей от 7 до 17 лет.

К обучению по Программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, желающие заниматься чир спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится.

Младший школьный возраст (7-10 лет) является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема

двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Средний школьный возраст (подростковый, 11-15 лет). В этом возрасте высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Так же в этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям и развитии двигательных способностей.

Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлять рост трубчатых костей в длину, поэтому важно избегать чрезмерной нагрузки на опорно-двигательный, мышечный и суставно-связочный аппарат. При организации физического воспитания в среднем школьном возрасте важно учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности, а также следить за формированием осанки и укреплением мышц свода стопы. Физическое воспитание детей среднего возраста — ключевой этап формирования здоровья и двигательных навыков. Программа должна не только развивать силу, выносливость и ловкость, но и прививать интерес к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни. Внедрение современных методик, разнообразных форм активности и индивидуального подхода способно качественно улучшить физическое развитие учащихся, их работоспособность и общее самочувствие.

Старший школьный возраст (15-17 лет). Это период, когда физическое развитие стабилизируется, завершается половое созревание, а организм приобретает индивидуальные и половые особенности. В этот период физическая культура играет ключевую роль в развитии физических качеств, формировании навыков здорового образа жизни и подготовке к будущей трудовой деятельности.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы.

Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Объем программы.

Программа включает три уровня обучения: стартовый, базовый и продвинутый. Объем учебной нагрузки по уровням и за весь период обучения представлен в таблице:

Уровни	Стартовый	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	1	1	1	
Количество часов	144	144	144	432

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Обучение осуществляется в течение учебного года, продолжительность которого составляет 36 недель. Общий срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий.

Согласно пункту 3.6 санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28), требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса не предусмотрены.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье,

обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 7-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации Программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа согласно утвержденному расписанию. Продолжительность академического часа - 45 минут.

Пунктом 29 санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрено.

Занятия начинаются не ранее 8.00. часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале, с возможностью использования хореографического/тренажерного зала.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио-лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

Форма обучения – групповая, индивидуально-групповая, очная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Формы подведения результатов: участие в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП, тестирование, собеседование, мастер-класс.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития чир спорта;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта «чир спорт»;

- повысить уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- научить анализировать технику выполнения элементов чир спорта;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать чувство «партнерского плеча», дисциплинированность и готовность к взаимопомощи;
- прививать учащимся привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время, а также формировать устойчивый положительный интерес к упражнениям в чир спорте.
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

1.3.1. Стартовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения чир спорта и его развитие в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;
- основные понятия, термины чир спорта;
- этикет и правила чир спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

- выполнять базовые танцевальные движения и связки;
- знать основные танцевальные стили и направления чир спорта;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений и танцевальных связок.

Метапредметные результаты

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно определять цели обучения.

Личностные результаты

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

1.3.2.Базовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику двигательных действий,
- терминологию чир спорта;

- технику безопасности на занятиях и соревнования.

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять синхронно и технически правильно базовые движения, танцевальные связки, применять их в соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- совершенствовать технику.

Метапредметные результаты

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять знания и навыки на соревнованиях;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Личностные результаты

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям чир спортом;
- волевых качеств средствами чир спорта: выносливость, смелость, дисциплинированность.
- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

1.3.3.Продвинутый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности спортсмена;
- знать техники самомассажа;
- терминологию и соревновательные требования чир спорта;
- тактику ведения технико-тактических действий;
- о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы самомассажа;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- проводить анализ выступления на соревнованиях;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

– совершенствовать технику базовых танцевальных направлений и акробатики.

Метапредметные результаты

Умение:

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;

– оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

– поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

Личностные результаты

Проявление:

– оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

1.4.Содержание общеразвивающей программы.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Уровни обучения		
			Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвину- тый уровень
			1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие	3	1	1	1
2.	Теоретическая подготовка	9	3	3	3
3.	Общая физическая подготовка	81	28	28	25
4.	Специальная физическая подготовка	77	28	25	24

5.	Хореография	84	28	28	28
6.	Техническая подготовка	84	28	28	28
7.	Разучивание связок и постановка программ	94	28	31	35
8.	Итого часов:	432 ч.	144ч.	144 ч.	144 ч.

1.4.1. Учебно-тематический план для «стартового уровня»

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тест
3.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Тест
4.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Тест
5.	Хореография	28	2	26	Тест
6.	Техническая подготовка	28	2	26	Тест
7.	Разучивание связок и постановка программ	28	3	25	Соревнования
	Всего:	144 ч.	13 ч.	131ч.	

1.4.2. Учебно-тематический план для «базового уровня»

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тест
3.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Тест
4.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Тест
5.	Хореография	28	2	26	Тест
6.	Техническая подготовка	28	2	26	Тест
7.	Разучивание связок и постановка программ	28	3	25	Соревнования
8.	Всего:	144 ч.	13 ч.	131ч.	

1.4.3. Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тест
3.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Тест
4.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Тест
5.	Хореография	28	2	26	Тест
6.	Техническая подготовка	28	2	26	Тест
7.	Разучивание связок и постановка программ	28	3	25	Соревнования
	Всего:	144 ч.	13 ч.	131ч.	

1.4.4.Содержание учебного плана (стартовый уровень)

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, демонстраций видео непосредственно на тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям чир спортом. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития чир спорта.

Теория. История возникновения чир спорта в Р о с с и и .

Практика. Подготовить сообщение о развитии чир спорта в России. Контроль.

Проверочный тест. Каждый тест состоит из вопросов трех типов: Вопросы с

выбором варианта ответа.

Тема 2. Личная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Режим дня и особенности питания.

Практика. Работа в группах. С помощью демонстрационной доски составляем режим дня.

Контроль. Проверка правильности составления режима дня.

Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях.

Теория. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно - гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

Практика. Демонстрация и отработка навыков техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Контроль. Тестирование техники «страховка – самостраховка».

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (чир спорт).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими способностями, являются координационные, силовые способности, а также гибкость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о «Чир спорте» как виде спорта.

Тема 1. Стретчинг

Теория. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость, как вид работы над эластичностью связок, мышц, подвижностью суставов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость. Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Знакомство с видами упражнений на развитие мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Практика. Разучивание упражнений 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.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Виды упражнений с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Практика. Разучивание упражнений с отягощениями: эспандерами; резиновыми амортизаторами.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными принципами СФП обучающихся в сложно-координационных видах спорта являются: - соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; - сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям чир спорта; - опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Тема 1. Средства СФП.

Теория. Видами средств СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения. Развитие быстроты.

Практика. Разучивание бега с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану». Развитие силовых способностей. Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, отжимание в упоре на полу

(быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в вися; поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 2. Выносливость.

Теория. Развитие общей выносливости.

Практика. Разучивание прыжков со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 3. Координация

Теория. Виды развития координационных способностей.

Практика. Разучивание упражнений, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 4. Гибкость

Теория. Виды развития гибкости.

Практика. Разучивание наклонов вперед из стойки, из седа ноги вместе из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом).

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 5. Гимнастика с основами акробатики.

Теория. Организующие команды и приемы.

Практика. Разучивание перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг, изменение скорости движения строя.

Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Тема 6. Ходьба и бег.

Теория. Виды ходьбы и шагов

Практика. Разучивание разновидностей ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 7. Легкая атлетика.

Теория. Виды беговых упражнений

Практика. Разучивание бега 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).

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Виды игр

Практика. Разучивание игр: «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».

Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Хореография

Чир спорт - отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики. ЧИР

ФРИСТАЙЛ (команды, двойки) - композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны. ЧИР ДЖАЗ (команды, двойки)- это пластика, динамика, артистизм с использованием джазовой хореографии (включает различные стили джазового танца, волны, изоляцию тела, резкие акценты в ритме, акробатику, синхронность). ЧИР-ХИП-ХОП (команды, двойки) – включает в себя различные стили уличных танцев, прыжки, акробатику, поддержки.

Тема 1. Основные элементы в хореографии.

Теория. Виды основных движений в хореографии

Практика. Разучивание позиций рук: подготовительная, 1-3; позиции ног: 6,1. Плие. Гранд плие. Пассе партер. 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.

Контроль. Умение выполнять элементы хореографии.

Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

Тема 1. Базовые элементы ДАНС программы.

Теория. Виды базовых элементов

Практика. Разучивание основных позиций ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге. Основные позиции рук с помпонами: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. Движения ног: с полным переносом веса (steps), с частичным переносом

веса (part pressure steps), бедра: тряс (rock), скручивание (twist). Туловище: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной. Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn). Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Шпагат: правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост. Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°. Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки.

Контроль. Умение выполнять элементы в ДАНС программе.

Постановка программ.

Тема 1. Разучивание связок.

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

Практика. Разучивание упражнений для растяжки шпагата.

Контроль. Умение выполнять элементы шпагата Критерии оценки:

- растяжка и гибкость;
- техника исполнения;
- натянута ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);
- разнообразие шпагатов.

Тема 2. Махи

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

Практика. Выполнение махов колени должно быть «натянута». Технически

правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Контроль. Умение выполнять элементы махов Критерии оценки:

-растяжка и гибкость;

-техника исполнения;

-натянутаость ног, во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);

-разнообразие комбинаций махов.

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

Тема 3. Постановка программы

Теория. Виды и элементы построения программ.

Практика. Изучение построений и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

Контроль. Показ программ.

1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Практика. Работа с дневником самоконтроля.

Контроль. Оценивание содержания на соответствие тематике.

Тема 2. Профилактика заболеваемости в спорте.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

Практика. Написать пост по теме в соцсетях.

Контроль. Оценивание содержания поста по теме.

Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория. Виды упражнения для рук и плечевого пояса:

Практика. Разучивание поднимания и опускания 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. Упражнения в лазании: лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног; медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Контроль. Умение выполнять элементы с предметами.

Тема 2. Спортивные игры.

Теория. Виды спортивных и подвижных игр.

Практика. Разучивание спортивных и подвижных игр, эстафет.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Акробатическая подготовка.

Теория. Виды прыжков.

Практика. Разучивание прыжков со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в

высоту, с возвышенности. Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. 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.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Хореография.

Тема 1. Классические элементы.

Теория. Виды классических элементов.

Практика. Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) - по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements tendu jete (бросок ноги на 45). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Контроль. Умение выполнять элементы классического танца.

Тема 2. Повороты.

Теория. Виды поворотов

Практика. Разучивание поворотов на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, с крестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног, поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны. Равновесия. Упражнения на месте.

Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе). Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Контроль. Умение выполнять элементы поворота

Техническая подготовка.

Тема 1. Базовые элементы чир-пом-фристайла.

Теория. Базовая техника движений с помпонами.

Практика. Разучивание позиций рук с помпонами имеют два вида названий: - буквы английского алфавита «Т, К, L, короткая Т, hiу V. lou V»; - названия предметов – «флаг», «индеец», «кинжалы», «щетка», «ножницы», «ведро», «лук-стрела», «единица», «каратэ».

Чир-прыжки. Особенностью, которых является выполнение толчка с двух ног и приземление на обе ноги одновременно: той-тач, пайк, стредл («звезда»), хедлер, абстракт, дабл найн. Два критерия, по которым оценивается чир- прыжки — это высота и амплитуда.

Вращения, различные пируэты с разнообразными положениями рук и свободной ноги. Для постановки правильной техники вращений необходима хореографическая подготовка, освоения базовой техники классической хореографии.

Контроль. Умение выполнять элементы рук с помпонами.

Разучивание связок и программ

Тема 1. Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований.

Теория. 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. 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.

Практика. Разучивание чир-прыжков - пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки.

Контроль. Умение выполнять элементы чир - прыжков.

Чир - хип-хоп хореография.

Хип-хоп — это направление танцевального искусства, которое сочетает элементы ритма, импровизации и работы с телом. Оно строится на умении выражать себя через движение, сочетая базовые элементы, стили и техники.

Тема 1. Основа хип-хопа.

Теория. Четыре составляющие. Музыка — главная составляющая — бит. Важно уметь слышать ритм и акценты в музыке. Базовые движения — включают «кач» (groove) и шаги (степы). «Кач» — это раскачивание путём плавного сгибания коленей, которое помогает чувствовать музыку. Синхрон – умение работать в команде (одинаково, одновременно, однородно). Собственный стиль — на основе базовых движений формируется уникальный стиль танцора.

Тема 2. Грув (groove).

Теория. Грув (groove) — это чувство ритма и способность двигаться в такт музыке. Это основа всего чир-хип-хопа. Грув (от англ. groove — «канавка», «ритм») — основа хип-хопа, чувство ритма и способность двигаться в такт музыке, передавая её настроение и энергию. В танцевальном контексте грув часто называют «качом». Он объединяет тело и музыку, создавая ощущение единства с ритмом.

Практика. Грув. **Виды грува в хип-хопе**

Рокинг — быстрый кач всем телом вперёд или назад. Up&Down — кач с акцентом вниз телом и коленями, часто с использованием рук для подхвата энергии.

Lean — мягкий кач в стороны, как бы немного заваливаясь. BodyWave — грув волной тела или колен, от таза к груди. Knee Bounce — короткий грув, который делается коленями. Dive — нырок телом по круговой траектории вниз-вверх. Rocksteady — фанковый танец, который стал классическим хип-хоп грувом. Используется инерция бёдер. Shoulders groove/bounce — грув, связанный с движениями плечами.

Тема 3. Разновидности ходьбы и шагов.

Теория. Существует множество базовых шагов в чир-хип-хопе, которые делятся на «старые» и «новые».

Практика. Two-step (ту-степ) — простое движение, которое встречается во многих танцах хип-хопа. «Раз» — шаг в сторону, «два» — вторая нога подставляется к первой. Running man (раннинг мэн) — одно из самых узнаваемых движений, которое часто используется как переход между различными элементами. Шаги напоминают бег на месте с характерными оттяжками назад. Moonwalk (мунволк) — скольжение назад с иллюзией движения вперёд. Этот шаг стал известным благодаря Майклу Джексону. Slide (сладж) — скольжение одной ногой по поверхности, придающее танцу плавность и текучесть. Kriss Kross — движение «крест-накрест». На счёт «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди, на счёт «раз» в прыжке расставьте ноги, на счёт «и» снова в прыжке скрестите ноги, чтобы левая нога была впереди, на счёт «два» снова в прыжке расставьте ноги. Изоляции (isolation) — контроль отдельных частей тела (шеи, плеч, таза). Это нужно для акцентов и выразительности в танце.

Тема 3. Стили хип-хопа.

Теория. Школы и стили хип-хопа.

Old school hip-hop — основа всего, танцы 70–80-х годов («Running Man», «Reebok», «Bart Simpson» и другие).

Практика. New school — более современные и динамичные движения, построенные на акцентах и переключениях уровней. Активно используется в клипах, баттлах и на шоу. Locking (локинг) — стиль с чёткими щелчками в движениях, эффектом

«зависания» и элементами шоу. Появился в Калифорнии в конце 60-х. Popping (поппинг) — работа мышцами, создающая эффект подрагивания, волн, изоляций. Один из самых зрелищных и технических стилей. Krump (крамп) — энергичный стиль, в котором через резкие и мощные движения выражаются эмоции. Часто напоминает смесь борьбы и танца. Lyrical hip-hop — направление, где движения «переводят» текст песни. Много эмоций, пластики и импровизации. Breaking (брейк-данс) — акробатический стиль, элементы которого часто включают в хореографии. Работа с метрономом.

Хореография чир-джаз.

Тема 1.

Теория. Терминология и понятия. Синхрон в чир джазе. Командная работа.

Практика. Развитие физических данных для чир-джаза. Упражнения на шаг, гибкость, растяжку, силу, выносливость, координацию.

Тема 2.

Теория. Изучение джазовых прыжков. Чир-прыжок — это быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Практика. Прыжки в чир-джазе. Стредл — прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперёд. Херки — одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

Двойная девятка — одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая — прямая, поднята вперёд горизонтально пола.

Точ тач — прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх. Пайк — прямые соединённые вместе ноги подняты вперёд параллельно полу. Эпроуч, ти-джамп, так-джамп, банана-сплит, абстракт, си-джамп — также упоминаются в контексте чир-прыжков.

Тема 3.

Теория. Изучение джазовых пируэтов.

Практика. Пируэты в чир-джазе

Пируэт — вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В чир-джазе пируэты могут быть частью хореографических связок и элементов программы. Простые пируэты — при них свободная нога находится в положении «пассе», прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперёд на угол до 45 градусов. Джаз-пируэты — особенностью этого вида пируэтов является вращение на согнутой ноге. Тур пике — серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Аттитюд — пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу. Солнышко — пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат. Гранд пируэт — пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов. Пируэт-флажок — пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперёд или в сторону. Фуэте — пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе».

Тема 4.

Теория. Работа с позициями рук.

Практика. В чир-джазе позиции рук имеют свои особенности, которые отличаются от чир-фристайла. В чир-джазе ладони обычно открыты, а большой палец направлен в центр ладони. Хай ви (High V). Прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх или вниз. Лоу ви (Low V). Прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются. Верхний тачдаун (High touchdown). Руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть — над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Нижний тачдаун (Low touchdown). Руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

Тема 5.

Теория. Построение вариаций.

Практика. Вариация в стиле джаз обычно выполняется в размере 6×8 тактов и требует освоения под темп музыки 126–128 уд./мин. Усложнение может достигаться за счёт нестандартных решений постановки рук и интерпретации движений ног. Этапы работы над вариацией. Разучивание базовых элементов и движений. Отработка синхронности и командного взаимодействия. Постепенное усложнение композиций с учётом физических возможностей и уровня подготовки команды.

1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие.

Теория. В процессе музыкально - ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

Практика. Разучивание элементарных основ музыкальной грамоты, которые включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.). Упражнения на согласование движений с музыкой развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

Контроль. Тестирование.

Тема 2. Музыкальные игры.

Теория. Виды музыкальных игр.

Практика. Разучивание музыкальных игр: «Фортепиано», «Музыкальный сверчок», «Я скопирую тебя», «Бит» и т.д.

Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория. Виды строевых упражнений.

Практика. Разучивание строевых упражнений: построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Стойки (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 2. Чиры и чанты в чир спорте

Теория. Чир – речевка, передающая информацию (о команде чирлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями. Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере, 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Практика. Изучение выполнения чиров и чантов 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). Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды. Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Контроль. Умение выполнять различное звучание чиров и чантов.

Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Чир-прыжки.

Теория. Виды чир прыжков

Практика. Разучивание прыжков: Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь

(ноги прямые). Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун.; Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант). Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд. Положения рук и кистей в чир-спорте. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Контроль. Умение выполнять элементы чир - прыжков.

Тема 2. Гимнастика с основами хореографии.

Теория. Разновидности ходьбы и шагов.

Практика. Разучивание организации команд и их приемов: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Контроль. Умение выполнять элементов перестроения.

Тема 3. Акробатические упражнения

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений, применяемых в чир спорте.

Практика. Выполнение кувырка вперед/назад из упора присев и полушпагате. Стойка на руках у опоры. Переворот в колесе вперед/назад на локтях, руках. Упражнения для развития равновесия. Стойка ноги вместе на полупальцах: пассе, ласточка и рандат. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Контроль. Умение выполнять элементы перестроения.

Хореография.

Тема 1. Классический танец.

Теория. Что такое классический экзерсис? Экзерсис у станка и на середине зала. Крутки по диагонали и на месте.

Практика. Разучивание классического экзерсиса у станка и на середине зала. Разучивание круток и пируэтов.

Контроль. Умение выполнять элементов в классическом танце.

Техническая подготовка.

Тема 1. Танец в стиле чир-фристайл.

Теория. Основные движения, позиции рук и ног данного стиля.

Практика. Разучивание движений в стиле Чир-фристайл. Вариация в стиле Чир-фристайл: складывается из вышеперечисленных движений с добавлением элементов диско в темп музыки 126-128 уд/мин.

Контроль. Красивое и правильное выполнение/исполнение элементов.

Разучивание связок и программ.

Тема 1. Постановка программы.

Теория. Технологии построения и отработка программы для выступлений.

Практика. Разучивание и отработка синхрона, артистичности, точности.

Контроль. Точное, синхронное исполнение элементов в программе; артистизм исполнения.

Чир - хип-хоп хореография.

Хип-хоп — это направление танцевального искусства, которое сочетает элементы ритма, импровизации и работы с телом. Оно строится на умении выражать себя через движение, сочетая базовые элементы, стили и техники.

Тема 1. Основа хип-хопа.

Теория. Четыре составляющие: Музыка — главная составляющая — бит. Важно уметь слышать ритм и акценты в музыке. Базовые движения — включают «кач» (groove) и шаги (степы). «Кач» — это раскачивание путём плавного сгибания коленей, которое помогает чувствовать музыку. Синхрон — умение работать в команде (одинаково, одновременно, однородно). Собственный стиль — на основе базовых движений формируется уникальный стиль танцора.

Тема 2. Грув (groove).

Теория. Грув (groove) — это чувство ритма и способность двигаться в такт музыке. Это основа всего чир-хип-хопа. Грув (от англ. groove — «канавка», «ритм») — основа хип-хопа, чувство ритма и способность двигаться в такт музыке, передавая её настроение и энергию. В танцевальном контексте грув часто называют «качом». Он объединяет тело и музыку, создавая ощущение единства с ритмом.

Практика. Виды грува в хип-хопе.

Рокинг — быстрый кач всем телом вперёд или назад. Up&Down — кач с акцентом вниз телом и коленями, часто с использованием рук для подхвата энергии. Lean — мягкий кач в стороны, как бы немного заваливаясь. BodyWave — грув волной тела или колен, от таза к груди. Knee Bounce — короткий грув, который делается коленями. Dive — нырок телом по круговой траектории вниз-вверх. Rocksteady — фанковый танец, который стал классическим хип-хоп грувом. Используется инерция бёдер. Shoulders groove/bounce — грув, связанный с движениями плечами.

Тема 3. Разновидности ходьбы и шагов.

Теория. Существует множество базовых шагов в чир-хип-хопе, которые делятся на «старые» и «новые».

Практика. Two-step (ту-степ) — простое движение, которое встречается во многих танцах хип-хопа. «Раз» — шаг в сторону, «два» — вторая нога подставляется к первой. Running man (раннинг мэн) — одно из самых узнаваемых движений, которое часто используется как переход между различными элементами. Шаги напоминают бег на месте с характерными оттяжками назад. Moonwalk (мунволк) — скольжение назад с иллюзией движения вперёд. Этот шаг стал известным благодаря Майклу Джексону. Slide (сладж) — скольжение одной ногой по поверхности, придающее танцу плавность и текучесть. Kriss Kross — движение «крест-накрест». На счёт «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди, на счёт «раз» в прыжке расставьте ноги, на счёт «и» снова в прыжке скрестите ноги, чтобы левая нога была впереди, на счёт «два» снова в прыжке расставьте ноги. Изоляции (isolation) — контроль отдельных частей тела (шеи, плеч, таза). Это нужно для акцентов и выразительности в танце.

Тема 3. Стили хип-хопа.

Теория. Школы и стили хип-хопа.

Old school hip-hop — основа всего, танцы 70–80-х годов («Running Man», «Reebok», «Bart Simpson» и другие).

Практика. New school — более современные и динамичные движения, построенные на акцентах и переключениях уровней. Активно используется в клипах, баттлах и на шоу. Locking (локинг) — стиль с чёткими щелчками в движениях, эффектом «зависания» и элементами шоу. Появился в Калифорнии в конце 60-х. Popping (поппинг) — работа мышцами, создающая эффект подрагивания, волн, изоляций. Один из самых зрелищных и технических стилей. Krump (крамп) — энергичный стиль, в котором через резкие и мощные движения выражаются эмоции. Часто напоминает смесь борьбы и танца. Lyrical hip-hop — направление, где движения «переводят» текст песни. Много эмоций, пластики и импровизации. Breaking (брейк-данс) — акробатический стиль, элементы которого часто включают в хореографии. Работа с метрономом.

Хореография чир-джаз.

Тема 1.

Теория. Терминология и понятия. Синхрон в чир джазе. Командная работа.

Практика. Развитие физических данных для чир-джаза. Упражнения на шаг, гибкость, растяжку, силу, выносливость, координацию.

Тема 2.

Теория. Изучение джазовых прыжков. Чир-прыжок — это быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Практика. Прыжки в чир-джазе. Стредл — прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперёд. Херки — одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

Двойная девятка — одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая — прямая, поднята вперёд горизонтально полу.

Точ тач — прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх. Пайк — прямые соединённые вместе ноги подняты вперёд параллельно полу. Эпроуч, ти-джамп, так-джамп, банана-сплит, абстракт, си-джамп — также упоминаются в контексте чир-прыжков.

Тема 3.

Теория. Изучение джазовых пируэтов.

Практика. Пируэты в чир-джазе.

Пируэт — вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В чир-джазе пируэты могут быть частью хореографических связок и элементов программы. Простые пируэты — при них свободная нога находится в положении «пассе», прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперёд на угол до 45 градусов. Джаз-пируэты — особенностью этого вида пируэтов является вращение на согнутой ноге. Тур пике — серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Аттитюд — пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу. Солнышко — пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат. Гранд пируэт — пируэт, при котором свободная нога прямая

и открыта в сторону на 90 градусов. Пируэт-флажок — пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперёд или в сторону. Фуэте — пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе».

Тема 4.

Теория. Работа с позициями рук.

Практика. В чир-джазе позиции рук имеют свои особенности, которые отличаются от чир-фристайла. В чир-джазе ладони обычно открыты, а большой палец направлен в центр ладони. Хай ви (High V). Прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх или вниз. Лоу ви (Low V). Прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются. Верхний тачдаун (High touchdown). Руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть — над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Нижний тачдаун (Low touchdown). Руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

Тема 5.

Теория. Построение вариаций.

Практика. Вариация в стиле джаз обычно выполняется в размере 6×8 тактов и требует освоения под темп музыки 126–128 уд./мин. Усложнение может достигаться за счёт нестандартных решений постановки рук и интерпретации движений ног. Этапы работы над вариацией. Разучивание базовых элементов и движений. Отработка синхронности и командного взаимодействия. Постепенное усложнение композиций с учётом физических возможностей и уровня подготовки команды.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача — воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание

уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Поэтому с первых дней занятий тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными чир спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка.

Задача тренера - преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств чир спортсмена происходит с помощью изменения отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование

разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество учебных часов в неделю	4
4.	Количество часов в учебном году	144
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря - 8 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, хореографическим станком, зеркалами, гимнастическими матами, скакалками, набивными мячами разных размеров, эспандерами, музыкальным центром, телевизором (для просмотра и анализа хореографии).

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	3
Гимнастические палки	15
Свисток	2
Мат гимнастический	20
Музыкальный центр	1
Информационная доска	1
Мел	5
Хореографический станок	1
Зеркало 10х2 м	1

Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Помпоны	15 пар
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

2.2.2.Методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, тренер должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Тренеру-преподавателю должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета).

Интерактивный электронный контент тренера должен включать содержание предметной области чир спорта, представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса). Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Конкретное количество средств и объектов материально- технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (15 человек).

№	Название	
---	----------	--

1	Учебные пособия	Вороненкова Э.Ю. ,Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров/ Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет Sport, Москва
2	Художественная литература	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
3	Энциклопедии и справочники	СЧСЧР/Союз Чир Спорта и Чирлидинга России-Союз
4	Медиаотека	Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультипликации,
5	Электронные образовательные ресурсы	https://educont.ru/
6	Методические материалы	Методические издания по чир спорт. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7	Дидактические материалы	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования. Комплекты разно-уровневых материалов

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Средства тренировки - это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей чир спорта.

Соревновательные упражнения.

Соревновательные упражнения представляют собой танцевально-акробатическую композицию. Программа соревнований включает следующие элементы:

1. Основная хореографическая программа – связки движений под музыку с постоянной сменой уровней (верхний, средний, нижний, партер).
2. Партерная акробатика – перекувырки, кувырки, перевороты, стойки на руках и иные элементы, выполняемые на полу.
3. Прыжки и вращения – пируэты, шпагаты в прыжке, батманы.
4. Синхронные перестроения – динамическая смена рисунка выступления: линии, круги, клинья и другие геометрические формы.
5. Эмоциональный посыл и перформанс – работа с мимикой, жестами и художественным образом для усиления выразительности номера.

В рамках учебно-тренировочной деятельности по чир спорту осуществляется системное изучение и последовательное совершенствование соревновательных действий. Этот процесс охватывает: освоение базовых профильных элементов, формирование навыков их комбинирования, развитие синхронности и артистизма, а также адаптацию техники к условиям соревнований.

Общеподготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения закладывают фундамент для успешного освоения специфических элементов чир спорта: развивают общую физическую форму, координацию, гибкость и выносливость.

Разделим такие упражнения на группы по развиваемым качествам:

- кардиотренировки (развивают выносливость): бег, интервалы, прыжки на скакалке – помогают не сбивать дыхание во время программы.
- растяжка (развивает гибкость): шпагаты, складки, прогибы – необходимы из-за большого количества глубоких движений в перформансе.
- танцевальная база (развивает музыкальность и чувство стиля): джаз, модерн, хип-хоп, контемп – позволяют изучить разные стили.
- упражнение на осанку и положение корпуса: работа у станка, плие, релеве.
- координация и ритмика (развивает чувство ритма и координацию): хлопки под счет, движения под разные темпы.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения направлены на отработку элементов и связок строго в рамках соревновательной программы. Они помогают довести ключевые движения до автоматизма, улучшить координацию, пространственную ориентацию и артистизм.

К основным видам таких упражнений относятся:

1.Отработка связок и «дорожек».

Повторение хореографических комбинаций под музыку с целью достижения чёткости, синхронности и автоматизма движений. Включает:

- заучивание последовательности шагов и поз;
- согласование темпа и ритма с музыкальным сопровождением;
- многократное выполнение связок для закрепления мышечной памяти.

2.Работа с пространством.

Развитие навыков перемещения по площадке и использования разных уровней исполнения. Упражнения включают:

- целенаправленные перемещения (по прямой, диагонали, кругу, зигзагу);
- смену уровней (стоя, на коленях, на полу);
- контроль дистанции между участниками команды;
- ориентацию в пространстве без потери качества исполнения элементов.

3.Акробатическая дорожка.

Последовательное выполнение 2-3 акробатических элементов в связке.

Цель – добиться плавного и безопасного перехода между элементами. Примеры комбинаций:

- колесо → кувырок вперёд → перекат;
- рондат → курбет → стойка на руках;
- кувырок назад → мост → подъём разгибом.

4.Статика и балансы.

Упражнения на удержание поз и равновесия, необходимые для создания выразительных композиций и пирамид. Включают:

- стойки на одной ноге (с разными положениями рук и корпуса);
- фиксацию поз в движении или на месте;
- удержание равновесия в нестандартных положениях (на носке, в полуприседе и т.д.);
- работу над устойчивостью в статических элементах программы.

5.Эмоциональный тренинг

Развитие артистизма и выразительности исполнения. Направлен на:

- передачу настроения и образа через движения;
- работу с мимикой (улыбка, сосредоточенность, драматизм);
- использование взгляда для взаимодействия с аудиторией;
- постановку акцентов через паузы и смену динамики.

6.Работа с реквизитом

Отработка движений с использованием атрибутов, предусмотренных программой (помпоны, флаги, ленты). Включает:

- базовые манипуляции с реквизитом (вращения, перехваты, броски);
- синхронизацию движений рук с реквизитом и остальной частью тела;
- выполнение связок и акробатических элементов с сохранением контроля над реквизитом;
- отработку групповых перестроений с передачей или обменом атрибутов.

Эти упражнения составляют основу технической и художественной подготовки спортсменов в чир спорте, позволяя добиться высокого уровня исполнения на соревнованиях.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контроль проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Задачами контроля:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативов с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- стартовый контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения, экзамен по основам чир спорта в рамках учебно-тренировочного занятия.

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения итогового уровня освоения программы.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической и хореографической подготовке. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Для определения уровня способностей к чир спорту обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне отделения, учреждения. Результаты фиксируются в листе достижений учащихся.

В мае проводится итоговая диагностика в форме экзамена по основам чир спорта, позволяющего определить результаты работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

Характеристика оценочных материалов:

Стартовый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии выраженности оцениваемого качества	степени
--	---------------------------	------------------------	-----------------------	---	---------

Предметные результаты	Знание теории о дзюдо, понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и основы чир спорта <u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и основы чир спорта <u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и основы чир спорта.
	Профилактика травм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	
	Знание терминологии и аттестационные требования техники, основам чир спорта и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и основам чир спорта	Экзамен по ОФП и основам чир спорта (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по основам чир спорта)	
	Проведение разминки с озвучиванием строевых команд	Соответствие практических навыков программным требованиям	Педагогическое наблюдение	
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную
	Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет составить план тренировки	Педагогическое наблюдение	
	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	Самостоятельно организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение	

	занятий			заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
	Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.
Личностные результаты	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями	Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
	Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Базовый уровень

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
------------------------	---------------------	--------------------	---

Предметные результаты	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении акробатики, самостраховки, страховки партнера, в партере и стойке)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и основы чир спорта <u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и основы чир спорта <u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и основы чир спорта.
	Знание терминологии и аттестационные требования техники, основы чир спорта и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и основам чир спорта	Экзамен по ОФП и основам чир спорта (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по основам чир спорта)	
	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях	Соответствие практических навыков программным требованиям	Педагогическое наблюдение	
Метапредметные результаты	Умеет оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
	Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Умеет организовать для группы подвижные игры и элементы соревнований, включается в их судейство	Педагогическое наблюдение	

	Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится. <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.
Личностные результаты	Проявление волевых и нравственных качеств средствами дзюдо	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, честен и доброжелателен, с окружающими, готов прийти на помощь, дисциплинирован, трудолюбив.	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств. <u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.
	Проявление положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям дзюдо	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда заинтересован в участии в соревнованиях	Педагогическое наблюдение	

Продвинутый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
--	------------------------	---------------------	--------------------	---

Предметные результаты	Знание о вреде допинга на организм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и основы чир спорта <u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и основы чир спорта <u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и основы чир спорта.
	Знание терминологии и аттестационные требования техники чир спорта и выполнение и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и основы чир спорта	Экзамен по ОФП и основам чир спорта (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по основам чир спорта)	
	Умение проводить анализ выступления на соревнованиях	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	
Метапредметные результаты	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Умеет составить план тренировки с учетом дозирования нагрузки	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих
	Осуществляет поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом	Умеет вести поиск информации, обобщать ее, анализировать и применять знания на практике	Педагогическое наблюдение	

	Умеет оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится. <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.
Личностные результаты	Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, трудолюбив	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
	Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Тактичен, сдержан, прилежен	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств. <u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 5 по основам чир спорта)

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (увеличение своих

	результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- челночный бег 3 по 10 м.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Прыжок в длину с места.

Ученик делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил: Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

Подтягивание на перекладине.

Выполняется из неподвижного положения в висе на выпрямленных руках хватом сверху на ширине плеч (ноги не касаются пола). По команде: «Можно» без рывков и маховых движений ногами, за счет одновременного сгибания рук и подъема туловища принять положение, при котором подбородок должен оказаться выше уровня перекладины. После чего, выпрямляя руки, перейти в исходное фиксированное положение (в висе на прямых руках). При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола (земли) ногами; выполнять маховые и рывковые движения; сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах; выполнять подъем за счет поочередного сгибания рук; находиться в висе более 3 секунд. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счета повторяется счет последнего правильно выполненного движения или подается команда «Не считать!». Если правила нарушены трижды подряд, упражнение считается законченным; следует команда «Стоп!». Результатом является число правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

Челночный бег 3х10 м.

Проводится в спортивном зале, забегами по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». По команде «На старт!» выйти к линии старта. По команде «Внимание!» принять положение старта, по команде: «Марш!» пробежать до линии поворота, коснуться ее ногой; развернувшись кругом, пробежать дистанцию в обратном направлении и т.д. По количеству указанных отрезков. При развороте запрещается использовать в качестве опоры какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Избранный вид спорта: техническая и тактическая подготовка, современная хореография.

Контроль освоения учащимися технических элементов в чир спорте и тактической подготовки и знание основ современной хореографии осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями, экзамен по современной хореографии.

2.3.2.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляют соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список литературы. Для педагогов

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Буйлова Л. Н. // Молодой учёный. – 2015. - №15 – с. 567-572.
2. Былеева Л. А. Подвижные игры. / Л. А. Былеева, И. В. Короткова, В. Е. Яковлев. – Москва, 2005
3. Газизов З. Р. Сохранение здорового образа жизни как средство формирования конкурентоспособной личности. /З. Р. Газизов //Формирование конкурентоспособной личности средствами дополнительного образования: Сб. материалов Межрегиональной научно-практической конференции под ред М. Г. Скалзуб, Т. И. Кожевниковой. – Казань: ООО «Премьер-Групп», 2009.
4. Гусак Ш. З. Групповые акробатические упражнения. / Ш. З. Гусак. – Москва, 2001.
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: АСАДЕМА, 2002
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: ОАО Изд-во «Советский спорт», 2011.
7. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
8. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие – М.: Федерация аэробики России, 2003.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2001.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 1999.
11. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Морель. – Москва, 2001.
12. Назаренко Л. Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 48–53.
13. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд. Метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. / С. А. Носкова. – Москва:

МГСА, 2001.

14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. - Сиб ГУФКиС, 2007.

Список литературы для детей и родителей:

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! – М.: Клевер Медиа Групп, 2013.

2. Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. – Омск: СГУФК 2007.

Протокол ОФП

№	Ф И	Бег 30 м			Прыжок в длину с места			подтягивание на высокой перекладине (мальчики)			сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки)			челночный бег 3по 10 м			Количес тво баллов/ Оценка за ОФП
		ВК *	ТТ* *	Р** *	ВК *	ТТ* *	Р** *	ВК *	ТТ* *	Р** *	ВК *	ТТ* *	Р** *	ВК *	ТТ* *	Р** *	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

*ВК – вводный контроль (на начало года)

**ТТ – текущий контроль (на конец года)

***Р – результат

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по основам чир спорта

Уровень _____ группа _____

(стартовый, базовый, продвинутый)

№	ФИ	Базовые движения/стили/терминология					Количество баллов	Оценка за ОФП	Результат (переведен, оставлен)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

2 балла – стиль/действие выполнено правильно

1- балл - стиль/действие выполнено правильно, но с небольшим замечанием

0 баллов - стиль/действие выполнено неправильно

Протокол метапредметные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень:** демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень:** проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень:** демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания Продвинутого уровня:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Протокол личностные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Продвинутый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Количество баллов по основам чир спорта	Оценка за ОФП	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат (переведен, оставлен)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 5 по знанию современной хореографии), на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена)

Оценочный лист (стартовое, промежуточное, итоговое тестирование по хореографии).

Группа _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО обучающегося	Умение работать в команде (10 б.)			Чир- ДАНС	Чир- ДАНС	Чир- ДАНС	Чир- ДАНС	Чир- ДАНС	Резуль тат
		Соло	Двойка	Группа	Хореогра фия (10 б.)	Хореог рафия (10 б.)	Хореог рафия (10 б.)	Хореог рафия (10 б.)	Хореог рафия (10 б.)	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027