

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «ССШ»  
Протокол № 4 от «27» июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ № 7 от «27» июня 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «ЧИР СПОРТ»  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Составители:

Гляделова Н.С.,

инструктор-методист

Шуплецова А.А.,

тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории

г. Североуральск

2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК .....	3
1.2. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы .....	9
1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы .....	10
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	12
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	18
2.1. Календарный учебный график .....	18
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.2.1. Материально-техническое обеспечение .....	19
2.2.2. Кадровое обеспечение .....	19
2.2.3. Методическое обеспечение программы .....	20
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	27

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.2. 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» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации программ»;

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

- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказа 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»;

- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018г.;

- Устава МАУ ДО «ССШ».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

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».

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. Такая необходимость отображена в «Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до

2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г».

Со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей есть запрос на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МАУ ДО «ССШ».

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у детей младшего школьного возраста. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений.

Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа разработана для детей от 7 до 11 лет с разным уровнем физического развития и объединяет в себе гимнастические упражнения, различные техники танца, современную хореографию и знакомство с чир спортом.

После завершения обучения по данной программе дети могут быть зачислены на программу спортивной подготовки по чир спорту.

Построение программы предусматривает традиционную модель реализации и ее содержание разделено на два раздела: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

**Адресат программы:** дети от 7 до 11 лет.

Младший школьный возраст (7-11 лет) – начало школьной жизни. Физическое развитие, запас представлений и понятий, уровень развития

мышления и речи – все это создает предпосылки для привития потребности в систематических занятиях физической культурой.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются мышечная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. Потому очень важно именно в этом возрасте проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей средствами физической культуры.

Для комплектования групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 7 до 11 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

#### **Режим занятий.**

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий (таблица 1).

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября. Формирование учебных групп для зачисления в МАУ ДО «ССШ» с 01 сентября по 15 октября текущего учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 39 недель для учащихся, которые обучаются по учебному плану в МАУ ДО «ССШ». Окончание 31 мая учебного года

Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным Днем
Праздничные дни	- 1-7 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23 февраля – День защитника Отечества; - 8 марта – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства. Возможны переносы занятий на другую дату
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Перерыв 10 минут.
Летние каникулы	с 01 июня по 31 августа текущего учебного года

Общее количество часов в неделю – 4 часа;

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроен на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

**Объем** общеразвивающей программы: рассчитывается из расчета 4 часа в неделю, в год 156 часов. Общий объем программы 156 часов.

**Программа рассчитана** на 1 год обучения (39 недель).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 1 учебного года. Содержание программы разбито на темы и представлено в учебно-тематическом плане.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий:** фронтальная (работа со всеми одновременно);



групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

**Виды занятий:** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и условий занятий. Используются: учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, закрепление и совершенствование движений, игровое, контрольное.

**Формы подведения результатов:** участие в показательных выступлениях, мастер-класс, тестирование, опрос, наблюдение, открытое занятие.

## **1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы**

Цель программы: формирование физической культуры детей 7-11 лет через приобщение к занятиям чир спортом.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному физическому развитию.

- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.

- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видом спорта «Чир спорт» и его составляющими.

- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;

- способствовать формированию правильной осанки;

- развивать мотивацию к занятиям чир спортом.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

### **1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы**

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики и гимнастики;
- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «Чир спорт».
- познакомятся с основными хореографическими понятиями, танцевальными комбинациями и умеют применять их на практике;
- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- способны выделять в хореографии эстетическое начало и искусство;
- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

## 1.4. Содержание общеразвивающей программы

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>13</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
1.1.	Введение в программу.	1		1	Беседа
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	3		3	Беседа, наблюдение
1.3.	История чир спорта. Чир спорт в России и Свердловской области	1		1	Беседа
1.4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
1.5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
1.6.	Основные правила чир спорта.	5		5	Беседа
<b>Практическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>133</b>	<b>141</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	
2.1.	Строевая подготовка	1	20	21	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие Упражнения	1	35	36	
2.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	29	30	
2.4.	Подвижные и спортивные Игры	1	14	15	Игры, беседы
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	
3.1.	Элементы акробатики	1	9	10	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
3.2.	Хореография	1	9	10	
3.3.	Современная хореография	1	16	17	
3.4.	Танцевальная композиция	1	1	2	
<b>Итого часов</b>		<b>21</b>	<b>135</b>	<b>156</b>	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а

также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1.1. Введение в программу.

1.2. Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

ТЕОРИЯ: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

1.3. История чир спорта. Чирспорт в России и Свердловской области.

ТЕОРИЯ: История развития чир спорта на международной арене, в России и Свердловской области. Достижения спортсменов Свердловской области.

1.4. Гигиена и режим дня.

ТЕОРИЯ: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

1.5. Самоконтроль. Спортивный дневник.

ТЕОРИЯ: Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений.

1.6. Основные правила чир спорта.

ТЕОРИЯ: Основные правила чир спорта. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках и соревнованиях.

#### **Практическая подготовка**

#### **2. Общая физическая подготовка**

2.1. Строевая подготовка.

ТЕОРИЯ: Понятия строй, колона, шеренга. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения беговых упражнений. Правила гигиены и безопасности. Обсуждение

критериев оценки выполнения общефизических упражнений.

**ПРАКТИКА:** Выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. Комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км). Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. -Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты). Прыжки в длину с места.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**ТЕОРИЯ:** Гимнастические упражнения и их назначение. Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

**ПРАКТИКА:** Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице».Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития развития гибкости. Активная гибкость.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для рук и плечевого пояса.

## 2.3. Упражнения на координацию и равновесие.

**ТЕОРИЯ:** Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

**ПРАКТИКА:** Упражнения на координацию: ходьба по гимнастической

скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками. Игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

#### 2.4. Подвижные и спортивные игры.

ТЕОРИЯ: Правила игр и комбинированных эстафет. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Подвижные игры: «Черлидинг», «Нитки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Кошка, мышка, сыр», «Сделай букву К», «А ну-ка, повтори», «Канатоходцы», «Пол это лава». Спортивные игры по упрощенным правилам.

### 3. Специальная физическая подготовка

#### 3.1. Элементы акробатики.

ТЕОРИЯ: Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Растяжка.

ПРАКТИКА: Гимнастические упражнения выполняются на полу, активизируется работа по коррекции строения тела, развитию осанки, выворотности ног, укреплению позвоночника, гибкости тела, и укреплению физического состояния ребенка.

- наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке;
- равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»;
- упражнение на выворотность ног «бабочка».
- упражнение на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка»;
- упражнения на гибкость;
- повороты: переступанием, скрестный;
- прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы»;
- перекаты в сторону и назад;
- кувырок вперед;

- стойка на лопатках.

### 3.2. Хореография

ТЕОРИЯ: Экзерсис .Термины и правила выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности. Понятие направлений an dehor et an dedan.

ПРАКТИКА: Экзерсис у палки. Экзерсис на середине зала. Аллегро (прыжковая часть). Классический танец. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям). Техника исполнения battements tendus:

Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan. Техника исполнения releve на полупальцы в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### 3.3. Современная хореография

ТЕОРИЯ: Основные танцевальные направления. Дисциплина ЧИР ФРИСТАЙЛ. Техника выполнения базовых элементов (пируэты (вращения), шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки, махи). Критерии оценки выполнения элементов. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Элементы современного танца. Элементы джаза. Импровизация (танцевальные комбинации). Модерн танец. Танцевальные дисциплины чир спорта. Отработка техники базовых элементов: чир прыжки, пируэты, махи, шпагаты, лип прыжки. Изучение и отработка базовых движений рук: руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломанное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л». Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног. Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. Изучение и отработка базовых шагов. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Апроуч, Так, Стредл, Абстракт, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер, Кольцо двумя. Комбинация прыжков «Так»-«Стредл». Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки». Изучение и отработка



прыжков в шпагат – липов. Лип-прыжки: Прыжок шагом- (выброс ноги вперед, вторая нога остаётся сзади стремясь к положению шпагата), прыжок касаясь- (выброс ноги в полу шпагат, вторая нога остаётся сзади прямая стремясь к положению шпагата), высокий лип-прыжок в сторону – выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач». Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение прыжков низкого уровня в чир-спорте: Апроуч. Так. Стредл. Абстракт. Изучение прыжков высокого уровня в чир-спорте: Той-тач. Хедлер. Херки. Девятка. Пайк. Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований. Изучение и отработка пируэтов. Пируэты (пируэт-карандаш, джазпируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Чир хип хоп (элементы стилей паппинг, локинг, крамп, брейкинг). Постановка корпуса. Грув, бит, МС.

#### 3.4. Танцевальная композиция

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

ПРАКТИКА: Постановка композиции к выступлению. Подбор и обсуждение элементов программы. Подбор и обсуждение музыкального сопровождения. Обсуждение костюма для выступления. Отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

## 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

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ССШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 36.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 3.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Количество часов в неделю – 4 часа.

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

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 10x2 м	1
Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Балансир	15
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

### 2.2.2. Кадровое обеспечение

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.09.2024г.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1	1		1				1	

### 2.2.3. Методическое обеспечение программы

п/п	Название раздела/ темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Ноутбук, телевизор, аудиоаппаратура, наглядные плакаты с правилами поведения, презентация «ЗОЖ»	Беседа, демонстрация. Здоровьесберегающие технологии.	Беседа
<b>Практическая подготовка</b>				
2	Общая физическая подготовка	Аудиоаппаратура, гимнастические маты, коврики, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие	Практическое занятие

			технологии.	
3	Специальная физическая подготовка	Аудиоаппаратура, станки для хореографии, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

**Перечень учебно-методических материалов:**

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.	1
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.	1

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В течение года в ССШ проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза о качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. Способами определения результативности реализации программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня личностных и метапредметных результатов. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

**Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы служат результаты выполнения тестовых заданий, фиксирование личных достижений учащимися.**

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение учебного года, по мере изучения разделов программы, тренер-преподаватель методом наблюдения и собеседования с учащимися подводятся предварительные итоги.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал не менее 4 баллов по ОФП и не менее 8 баллов по СФП.

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению со стартовым).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен стартовому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает стартовому).



### Нормативы для обучающихся 6-8 лет

№	Упражнение
1	Бег на 30 метров (секунд)
2	Прыжок в длину (см)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

### Нормативы для обучающихся 9-11 лет

№	Упражнение
1	Бег на 30 метров (секунд)
2	или бег на 60 метров (секунд)
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
4	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
5	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

## Нормативы по специальной физической подготовке

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорнойноги, руки в стороны
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»
	Упор углом ноги врозь

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000г.
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Спб.: «Лань», 2003.
4. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л.Журавиной. – М.: Академия, 2001г.
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
7. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. - 3. - 2002.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
- 10.Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
- 11.Маврина Е. Чир пом фристайл: методическое пособие для тренеров команд по чир данс. Нижний Новгород 2013 г.
- 12.Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
- 13.Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8.
- 14.Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2004
- 16.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры

и спорта.,2007

17.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.

### **Интернет-ресурсы**

1. [https://vk.com/ekb\\_schshr](https://vk.com/ekb_schshr)

2. [www.ftsr.ru](http://www.ftsr.ru) – федерация танцевального спорта России

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025