



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 37 от 28 августа 2020 г.  
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чуклина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Чир команда «Монро»**

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Халикова Мария Александровна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Чир команда «Монро»**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### **Актуальность**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, удовлетворения его потребности в двигательной активности. Данная образовательная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чирлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Образовательная программа «Чир команда «Монро» предполагает постановку чир данс шоу программ, которые являются одними из самых ярких дисциплин чир спорта. Такие спортивно-танцевальные программы являются украшением физкультурных и культурно-массовых праздников. Они включают в себя элементы хореографии, ритмики, акробатики, гимнастики, музыкальной грамоты и др. В программе используются собственные наработки педагога по ОФП и СФП. Особое внимание при постановке программ «Чир команды «Монро» уделяется ее зрелищности и оригинальности, использованию сложных элементов чирлидинга.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории чирлидинга и чир спорта.

Чирлидинг – это командный вид спорта, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков, и доступен детям всех уровней физической подготовленности. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

Чир спорт как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г.

Актуальность программы состоит в том, что по итогам тренировок в чирлидинговой команде ребенок овладевает основными навыками командной работы, техникой выполнения основных чирлидинговых элементов, умением организовывать свой досуг и распорядок дня. Учащимся приобретаются различные двигательные умения и навыки, развивается его эмоционально-волевая сфера, формируются этические установки, он получает возможность для созидательного творчества.

Занятия развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Особое значение в данной программе имеет художественное движение, ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими, расширяет знания учащихся в области различных стилей танца (классического, народного, современного, джазового, хип-хоп и пр.)

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

### **Адресат программы**

Данная программа разработана для детей 10-14 лет, способных по своим физическим навыкам обучаться данному спортивному направлению.

**Срок обучения по программе 2 года**, общее количество часов – 144, по 72 часа в год.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

*Формы и режим занятий:* занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия проводятся в групповой форме.

**Целью программы** является развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств Чир спорта.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- научить правилам чир спорта и дать базовые знания об антидопинговой политике в РФ и в мире;
- обучить спортивно-танцевальной терминологии дисциплины «чир данс шоу»;
- научить подводящим и базовым элементам «чир данс шоу программ», изучить правильное их исполнение и методику проучивания;

- научить правильно и эффективно развивать свои физические данные с помощью средств и методов общей и специальной физической подготовки
- научить приемам релаксации и самодиагностики;

*Развивающие:*

- развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- укрепление костно-мышечного аппарата и развитие координации учащихся за счет исполнения технически сложных элементов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- воспитание у учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Условия реализации программы**

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 10-13 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям танцевальным спортом.

Набор детей в группу осуществляется на основании входного тестирования с целью оценки по следующим параметрам:

- внешние данные, сценичность;
- шаг (в сторону, назад);
- гибкость;
- прыжок;
- координация;
- музыкальность, танцевальность.

Дети, не имеющие допуска по медицинским показаниям, не допускаются к занятиям по данной программе.

*Наполняемость учебной группы:*

1-й год обучения - 15 человек

2-й год обучения – 12 человек.

*Техническое и материальное обеспечение:*

- Хореографический класс с зеркалами или спортивный зал
- Шведская стенка;
- Маты;

- Аудио аппаратура;
- Помпоны;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.

*Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной категории.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты*

- Изучат правила вида спорта «чир спорт», получают общие знания об антидопинговых правилах
- изучат спортивно-танцевальную терминологию, применяемую для дисциплины «чир данс шоу»;
- Научатся подводящим и базовым элементам «чир данс шоу программ», будут знать методику проучивания каждого движения, смогут правильно их исполнять
- Освоят основные двигательные умения и навыки, научатся развивать свои физические данные, улучшат свою общую и специальную физическую подготовку
- Научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики

#### *Метапредметные результаты*

- развиты физические данные ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- развитый костно-мышечный аппарат, позволяющий исполнять координационно сложные элементы за счет наработанных умений и навыков.
- Сформирован интерес к занятиям физкультурой и спортом, проявление заинтересованности в систематических занятиях спортом;
- развита зрительная и слуховая, двигательная и механическая память, развито внимание, учащиеся умеют концентрироваться на конкретных объектах и картине в целом, учащиеся умеют воспринимать окружающий мир через возможности собственного тела;
- развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений и элементов.

#### *Личностные результаты*

- Учащиеся обладают следующими качествами личности: смелостью, настойчивостью, дисциплинированностью, выдержкой, организованностью, ответственностью;
- Умеют взаимодействовать внутри команды и обладают навыками взаимного сотрудничества;
- Учащиеся имеют общие цели, стремятся к победам, проявляя упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Умеют и могут самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способен к сотрудничеству в творческой деятельности.

### **Способы определения результативности освоения программы:**

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

**Учебный план  
1-й год обучения**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	Тестирование
2.	История чирлидинга	2	2	-	Зачет
3.	Правила вида спорта	2	2	-	Зачет
4.	Базовые движения рук	2	2	-	Зачет
5.	Чир-прыжки	6	-	6	Наблюдение педагога
6.	Лип-прыжки	6	-	6	Наблюдение педагога
7.	Парные и индивидуальные акробатические связки	6	-	6	Наблюдение педагога
8.	Поддержки и станты	6	-	6	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	6	-	6	Наблюдение педагога
10.	Техника работы с предметом	2	-	2	Наблюдение педагога
11.	Чир-данс	8	-	8	Наблюдение педагога
12.	Постановка программы	10	-	10	Наблюдение педагога
13.	Отработка соревновательной программы	12		12	Генеральная репетиция
14.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**2-й год обучения**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	Тестирование
2.	История чирлидинга	2	2	-	Зачет
3.	Правила вида спорта	2	2	-	Зачет
4.	Базовые движения рук	2	2	-	Зачет
5.	Чир-прыжки	6	-	6	Наблюдение педагога
6.	Лип-прыжки	6	-	6	Наблюдение педагога
7.	Парные и индивидуальные акробатические связки	6	-	6	Наблюдение педагога
8.	Поддержки и станты	6	-	6	Наблюдение

					педагога
9.	Пируэты	6	-	6	Наблюдение педагога
10.	Техника работы с предметом	2	-	2	Наблюдение педагога
11.	Чир-данс	8	-	8	Наблюдение педагога
12.	Постановка программы	10	-	10	Наблюдение педагога
13.	Отработка соревновательной программы	12		12	Генеральная репетиция
14.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>72</b>	8	64	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	14.09	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2	01.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

### Рабочая программа

#### 1-й год обучения

Данная группа сформирована из детей, имеющих начальную физическую подготовку, ранее занимавшихся чирлидингом, танцами или иными смежными видами спорта. Зачисление осуществляется на основании входного тестирования, для оценки уровня общей и специальной физической подготовки. Дети, зачисленные в данную группу, развивают заложенные ранее знания и умения, совершенствуют их, усложняют изученные ранее элементы.

Особенности 1-го года обучения: Уровень подготовки по данной образовательной программе – общекультурный. Соревновательные и концертные программы на данном этапе строятся на базовых элементах чирлидинга, изучаются и включаются танцевальную программу: базовые движения рук, базовые прыжки, базовые пируэты, базовые поддержки и станты. Музыкальное оформление строится на не сложных для восприятия музыкальных размерах, в основном 4/4. Много времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы. Учащиеся, занимающиеся по данной образовательной программе, формируют основной концертный состав коллектива. Они выступают на соревнованиях, концертах, конкурсах и фестивалях, что формирует в них ответственность и командный дух. Дети имеют возможность расширять свой кругозор, посещая спортивные соревнования, массовые мероприятия, хореографические фестивали и конкурсы, знакомиться с различными видами спортивных дисциплин и танцевального искусства.

#### Задачи:

##### Обучающие:

- научить правилам чир спорта и дать базовые знания об антидопинговой политике в РФ и в мире;

- обучить спортивно-танцевальной терминологии дисциплины «чир данс шоу»;
- научить подводящим и базовым элементам «чир данс шоу программ», изучить правильное их исполнение;

*Развивающие:*

- развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- укрепление костно-мышечного аппарата и развитие координации учащихся за счет исполнения технически сложных элементов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты*

*Учащиеся знают:*

- Правила «чир спорта», общероссийские антидопинговые правила РУСАДА, международные стандарты ВАДА, нормативно-правовые акты регулирующие антидопинговую политику РФ;
- Терминологию, применяемую для соревновательной дисциплины «чир данс шоу»;
- Подводящие и базовые элементы «чир данс шоу программ»

*Умеют:*

- правильно исполнять подводящие и базовые элементы «чир данс шоу программ»

*Метапредметные результаты*

*Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение лип-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);
- Исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.)
- Интересоваться занятиями физкультурой и спортом
- Умеют быстро концентрироваться, подстраиваться под меняющуюся ситуацию, ориентироваться в зависимости от меняющейся обстановки, перестраивать свои действия в зависимости от действий других участников команды.
- Определять музыкальный размер, темп и ритм музыки, музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы.

## *Личностные результаты*

*Учащиеся умеют:*

- взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;
- двигаться к общим целям, проявляя упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- установку на здоровый образ жизни, соблюдение тренировочного плана, сформированный режим дня,
- стойко переносить все сложности на пути достижения спортивного результата.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

### **Тема 2. История чирлидинга**

*Теория:* Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

### **Тема 3. Правила вида спорта**

*Теория:* Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг»

Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины.

На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше)

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия.

В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений.

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (серьжки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Правила начисления баллов за соревновательное выступление. Виды штрафов.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

### **Тема 4. Базовые движения**

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

положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер. Виды базовых положений рук. Позиции ног в чир спорте.

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

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

### **Тема 5. Чир-прыжки**

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

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

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

Виды прыжков в чирлидинге:

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

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

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

### **Тема 6. Лип-прыжки**

*Теория:* Виды лип прыжков в чир спорте:

- Высокий лип вперед (grand jete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
- Высокий лип вперед (grand pas de chat) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

- Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу

- Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

*Практика:* Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде и в комбинации с танцевальными элементами.

### **Тема 7. Парные и индивидуальные акробатические связки**

*Теория:* Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.). Разучивание парных акробатических элементов: поддержки, стойки, фигуры. Способы страховки при работе с партнёром. Техника безопасности в работе парой.

Запрещенные акробатические элементы и связки.

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

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:* Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)

- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)

- Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)

- Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)

- Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Работа с партнером.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

### **Тема 8. Поддержки и станты**

*Теория:* Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

*Практика:* Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках.

Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

### **Тема 9. Пируэты**

*Теория:* 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.

Виды пируэтов в чирлидинге: простые пируэты, джаз-пируэт, тур пике, тур в аттитюд, тур в арабеск, солнышко, пируэт-флажок, также сюда относятся фуэте и гранд пируэт.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)

- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

*Практика:* Разучивание и исполнение пируэтов.

### **Тема 10. Техника работы с предметом**

*Теория:* В целях усиления визуального эффекта в соревновательной дисциплине «чир данс шоу» широко применяются упражнения с различными предметами: флагами, платками, вымпелами, мегафонами, талисманами. Они способствуют развитию тонкого мышечного чувства, глазомера, приучают к точности в движениях, совершенствуют их координацию. Кроме того, они позволяют создавать красивые, интересные рисунки движений.

В качестве наглядных средств агитации в чир спорте используются: таблички и помпоны. Они позволяют создавать яркие визуальные образы во время выступления команды. Использование данных элементов направлено на достижение лучшего визуального контакта со зрителями. Таблички, в основном, содержат название команды. Они должны быть крупными и яркими, чтобы их было видно всем зрителям. Помпоны должны быть профессиональные, типовые, любого размера, цвета и фактуры.

*Практика:* Выполнение связок из базовых движений черлидинга с броском и ловлей помпонов (Движения выполняются один за другим без пауз, в заданном порядке: «К», «Daggers», «L», «T», «перебрасывание помпонов»), Кувырок вперед с броском и ловлей помпона (Задать высоту полета помпону и ловить после или во время выполнения упражнения), Связка „лип-прыжков" с броском и ловлей помпона (выполняется бросок помпона вверх, далее 2 высоких «лип-прыжка» один за другим без пауз и ловля помпона во время или после выполнения упражнения)

Техника безопасности при работе с предметами.

Соединение упражнений с предметами в короткие «связки» и объединение с танцевальными движениями.

### **Тема 11. Чир-данс**

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

*Практика:* Разучивание и отработка танцевальных связок включающих обязательные элементы чир-данс-программ: Чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

#### **1. Пируэты**

#### **2. Шпагаты**

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

Критерии оценки:

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

#### **3. Махи**

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

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

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

Критерии оценки:

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

## Тема 12. Постановка программы

*Практика:* Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чирлидинга.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

## Тема 13. Отработка соревновательной программы

*Практика:* репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

## Тема 14. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

*Практика:* Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «чир данс шоу». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам чир спорта

Календарно-тематическое планирование

На 20 - 20 учебный год

По программе «Чир команда «Монро»

Педагог Халикова М.А.

1-й год обучения, группа №

Согласовано

(дата)

зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История чирлидинга	2
3			Правила вида спорта	2
4			Базовые движения рук	2
5			Чир-прыжки	2
6			Чир-прыжки	2
7			Чир-прыжки	2
8			Лип-прыжки	2
9			Лип-прыжки	2
10			Лип-прыжки	2
11			Парные и индивидуальные акробатические связки	2
12			Парные и индивидуальные акробатические связки	2
13			Парные и индивидуальные акробатические связки	2
14			Поддержки и станты	2
15			Поддержки и станты	2
16			Поддержки и станты	2
17			Пируэты	2
18			Пируэты	2
19			Пируэты	2
20			Техника работы с предметом	2
21			Чип-данс	2
22			Чир-данс	2
23			Чир-данс	2
24			Чир-данс	2
25			Постановка программы	2

26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Постановка программы	2
29			Постановка программы	2
30			Отработка соревновательной программы	2
31			Отработка соревновательной программы	2
32			Отработка соревновательной программы	2
33			Отработка соревновательной программы	2
34			Отработка соревновательной программы	2
35			Отработка соревновательной программы	2
36			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			<b>Итого</b>	<b>72</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посвящение в чирлидеры	сентябрь
4	Мастер-класс «Cheer freestyle pom»	Апрель
5	Открытое занятие для родителей	май
6	Сдача нормативов подготовки	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организационное собрание</li> <li>Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы</li> <li>Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие</li> <li>Итоги учебного года и творческие перспективы</li> </ul>	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ</li> <li>Отчетные (открытые) уроки</li> <li>Посещение отчетного концерта ДЮТЦ</li> </ul>	В течение года Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и	<ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные беседы с родителями о</li> </ul>	Октябрь

групповые консультации	<p>творческом развитии детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые консультации</li> <li>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях</li> <li>• Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей</li> <li>• Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки</li> </ul>	<p>Ноябрь Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Апрель Май</p>
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

## 2-й год обучения

На 2-й год обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие подготовку 1-го года обучения на основании успешного прохождения итогового тестирования. Могут быть приняты дети, ранее не обучающиеся по программе 1-го года обучения, однако по своим физическим данным годные к прохождению обучения, имеющие опыт занятий чирлидингом, спортивными танцами или иными смежными видами спорта. Зачисление, в таком случае, осуществляется на основании входного тестирования, с целью оценки уровня общей и специальной физической подготовки.

Особенности 2-го года обучения: На данном этапе обучения дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, изучают сложные гимнастические и акробатические элементы, вращения и прыжки.

Происходит усложнение соревновательных и концертных программ. Они включают в себя как базовые, так и продвинутые элементы чирлидинга: сложные прыжки, вращения на 720 и более градусов. Увеличивается темп в музыкальном оформлении танцевальных программ. Включается синкопированное исполнение движений. Значительная часть времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы. Учащиеся, занимающиеся по данной образовательной программе, формируют основной концертный состав коллектива. Они выступают на соревнованиях, концертах, конкурсах и фестивалях, что формирует в них ответственность и командный дух. Дети имеют возможность расширять свой кругозор, посещая спортивные соревнования, массовые мероприятия, хореографические фестивали и конкурсы, знакомиться с различными видами спортивных дисциплин и танцевального искусства. Регулярные занятия позволяют ученикам совершенствовать своё мастерство, что позитивно влияет на формирование детской самооценки.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- научить правилам чир спорта и дать базовые знания об антидопинговой политике в РФ и в мире;
- обучить спортивно-танцевальной терминологии дисциплины «чир данс шоу»;
- научить подводящим и базовым элементам «чир данс шоу программ», изучить правильное их исполнение и методику проучивания;
- научить правильно и эффективно развивать свои физические данные с помощью средств и методов общей и специальной физической подготовки
- научить приемам релаксации и самодиагностики.

#### *Развивающие:*

- развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;

- укрепление костно-мышечного аппарата и развитие координации учащихся за счет исполнения технически сложных элементов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов

#### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты*

##### *Учащиеся знают:*

- Правила «чир спорта», общероссийские антидопинговые правила РУСАДА, международные стандарты ВАДА, нормативно-правовые акты регулирующие антидопинговую политику РФ;
- Терминологию, применяемую для соревновательной дисциплины «чир данс шоу»;
- Подводящие и базовые элементы «чир данс шоу программ» и методику их изучения
- Способы развития своих физических данных
- Приемы релаксации и самодиагностики

##### *Умеют:*

- правильно исполнять подводящие и базовые элементы «чир данс шоу программ»
- объяснить методику проучивания каждого элемента
- правильно выполнять упражнения для развития своих физических данных
- отслеживать уровень физической нагрузки, применять приемы релаксации

#### *Метапредметные результаты*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг(мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение лип-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);
- Исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.)
- Интересоваться занятиями физкультурой и спортом
- Умеют быстро концентрироваться, подстраиваться под меняющуюся ситуацию, ориентироваться в зависимости от меняющейся обстановки, перестраивать свои действия в зависимости от действий других участников команды

- Определять музыкальный размер, темп и ритм музыки, музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы.

### *Личностные результаты*

#### *Учащиеся умеют:*

- взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;
- двигаться к общим целям, проявляя упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- установку на здоровый образ жизни, соблюдение тренировочного плана, сформированный режим дня,
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- стойко переносить все сложности на пути достижения спортивного результата.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

### **Тема 2. История чирлидинга**

*Теория:* Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

### **Тема 3. Правила вида спорта**

*Теория:* Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг»

Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины.

На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше)

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия.

В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений.

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (серьжки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Правила начисления баллов за соревновательное выступление. Виды штрафов.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

#### **Тема 4. Базовые движения**

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

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

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

#### **Тема 5. Чир-прыжки**

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

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

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

Виды прыжков в чирлидинге:

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

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

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

#### **Тема 6. Лип-прыжки**

*Теория:* Виды лип прыжков в чир спорте:

- Высокий лип вперед (grand jete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип вперед (grand pas de chat) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

- Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу

- Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

*Практика:* Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде и в комбинации с танцевальными элементами.

### **Тема 7. Парные и индивидуальные акробатические связки**

*Теория:* Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.). Разучивание парных акробатических элементов: поддержки, стойки, фигуры. Способы страховки при работе с партнёром. Техника безопасности в работе парой.

Запрещенные акробатические элементы и связки.

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

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:* Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)

- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)

- Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)

- Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)

- Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Работа с партнером.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

### **Тема 8. Поддержки и станты**

*Теория:* Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

*Практика:* Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках.

Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

### **Тема 9. Пируэты**

*Теория:* Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на втором году обучения:

- тур en dehors из 2,4,5 позиций,

- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- fouette,
- grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш», пируэт в attitude).

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

*Практика:* Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

*Практика:* Разучивание и исполнение пируэтов.

### **Тема 10. Техника работы с предметом**

*Теория:* В целях усиления визуального эффекта в соревновательной дисциплине «чир данс шоу» широко применяются упражнения с различными предметами: флагами, платками, вымпелами, мегафонами, талисманами. Они способствуют развитию тонкого мышечного чувства, глазомера, приучают к точности в движениях, совершенствуют их координацию. Кроме того, они позволяют создавать красивые, интересные рисунки движений.

В качестве наглядных средств агитации в чир спорте используются: таблички и помпоны. Они позволяют создавать яркие визуальные образы во время выступления команды. Использование данных элементов направлено на достижение лучшего визуального контакта со зрителями. Таблички, в основном, содержат название команды. Они должны быть крупными и яркими, чтобы их было видно всем зрителям. Помпоны должны быть профессиональные, типовые, любого размера, цвета и фактуры.

*Практика:* Выполнение связок из базовых движений черлидинга с броском и ловлей помпонов (Движения выполняются один за другим без пауз, в заданном порядке: «К», «Daggers», «L», «T», «перебрасывание помпонов»), Кувырок вперед с броском и ловлей помпона (Задать высоту полета помпону и ловить после или во время выполнения упражнения), Связка „лип-прыжков" с броском и ловлей помпона (выполняется бросок помпона вверх, далее 2 высоких «лип-прыжка» один за другим без пауз и ловля помпона во время или после выполнения упражнения)

Техника безопасности при работе с предметами.

Соединение упражнений с предметами в короткие «связки» и объединение с танцевальными движениями.

### **Тема 11. Чир-данс**

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

*Практика:* Разучивание и отработка танцевальных связок включающих обязательные элементы чир-данс-программ:

1. Чир-прыжки (примеры см. выше),
2. Лип-прыжки (см. выше),
3. Пируэты
4. Шпагаты

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

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость чирлидеров
- Техника исполнения

- Натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

#### 5. Махи

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

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

Критерии оценки:

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

#### **Тема 12. Постановка программы**

*Практика:* Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чирлидинга.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

#### **Тема 13. Отработка соревновательной программы**

*Практика:* репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

#### **Тема 14. Контрольное занятие. Представление готовой программы.**

*Практика:* Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «чир данс шоу». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам чир спорта.

### Календарно-тематическое планирование

На 20 - 20 учебный год

По программе «Чир команда «Монро»

Педагог Халикова М.А.

2-й год обучения, группа №

Согласовано

\_\_\_\_\_ (дата)

зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История чирлидинга	2
3			Правила вида спорта	2
4			Базовые движения рук	2
5			Чир-прыжки	2
6			Чир-прыжки	2
7			Чир-прыжки	2
8			Лип-прыжки	2
9			Лип-прыжки	2
10			Лип-прыжки	2
11			Парные и индивидуальные акробатические связки	2

12			Парные и индивидуальные акробатические связки	2
13			Парные и индивидуальные акробатические связки	2
14			Поддержки и станты	2
15			Поддержки и станты	2
16			Поддержки и станты	2
17			Пируэты	2
18			Пируэты	2
19			Пируэты	2
20			Техника работы с предметом	2
21			Чип-данс	2
22			Чир-данс	2
23			Чир-данс	2
24			Чир-данс	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Постановка программы	2
29			Постановка программы	2
30			Отработка соревновательной программы	2
31			Отработка соревновательной программы	2
32			Отработка соревновательной программы	2
33			Отработка соревновательной программы	2
34			Отработка соревновательной программы	2
35			Отработка соревновательной программы	2
36			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			<b>Итого</b>	<b>72</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посвящение в чирлидеры	сентябрь
4	Мастер-класс «Cheer freestyle pom»	Апрель
5	Открытое занятие для родителей	май
6	Сдача нормативов подготовки	май

## Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организационное собрание</li><li>• Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы</li><li>• Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие</li><li>• Итоги учебного года и творческие перспективы</li></ul>	Сентябрь В течение года  Декабрь  Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"><li>• Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ</li><li>• Отчетные (открытые) уроки</li><li>• Посещение отчетного концерта ДЮТЦ</li></ul>	В течение года  Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей</li><li>• Групповые консультации</li><li>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях</li><li>• Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей</li><li>• Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки</li></ul>	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

#### Методы обучения

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

#### Педагогические методики и технологии

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – дистанционные задания

## Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания / вопросы	Срок (период выполнения)	Форма обратной связи
Правила вида спорта	Текстовый материал лекция: Правила вида спорта «чир спорта» Видео презентация: Основные правила «Чир спорта»	Вопросы для тестового контроля: 1. Назовите виды спортивных дисциплин чир спорта (их 2). 2. Какая из перечисленных дисциплин относится к перформансу? (чир фристайл, партнерский стант, чирлидинг - группа) 3. Какая из перечисленных дисциплин относится к чирлидингу? (чирлидинг - группа – смешанная, чир джаз двойка, чир хип-хоп группа) 4. Как называется возрастная категория, в которой выступают спортсмены 8-ми лет? 5. Какая обувь разрешена в дисциплине: «чир фристайл»? (кроссовки, джазовки) 6. Разрешено ли ношение украшений? (разрешено, запрещено)	В течение 2х дней с момента публикации задания в группе ВКонтakte <a href="https://vk.com/public19372150">https://vk.com/public19372150</a>	Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК ( <a href="https://qps.ru/li8sa">https://qps.ru/li8sa</a> )
Чир прыжки	Текстовый материал лекция: «Чир прыжки» Обучающее видео: «Чир прыжки»	Практическое задание: 1) Изучить технику выполнения различных прыжков в чирлидинге (обучающее видео «Чир прыжки» размещены в группе ВК: <a href="https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_9">https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_9</a> ) 2) Самостоятельно составить танцевальную связку, состоящую из изученных прыжков, в совокупности с танцевальными движениями	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтakte <a href="https://vk.com/public19372150">https://vk.com/public19372150</a>	Два видео файла: 1. прыжки в чистом виде 2. танец с прыжками высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - в WhatsApp - сообщением в группу ВК <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a>
Базовые движения	Текстовый материал лекция: «Базовые положения рук	Практическое задание: 1) Изучить все виды базовых положений рук в чирлидинге, а также правила их исполнения 2) Найти в предложенном видео	В течение 3х дней с момента публикации задания в	1. Видео файл: танцевальная комбинация (30 секунд состоящая из

	в чирлидинге» Видео: «Чир фристайл двойка» Чемпионат России 2019	«Чир фристайл двойка», размещенного в группе ВК: <a href="https://vk.com/public193372150?wall-193372150_18">https://vk.com/public193372150?wall-193372150_18</a> примеры исполнения данных элементов 2) Самостоятельно составить танцевальную связку, состоящую из комбинаций положений рук.	группе ВКонтakte <a href="https://vk.com/public193372150?wall-193372150_18">https://vk.com/public193372150?wall-193372150_18</a>	базовых положений кур) 2. Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК ( <a href="https://clck.ru/MzAtW">https://clck.ru/MzAtW</a> ) Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - в WhatsApp - сообщением в группу ВК <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a>
Парные и индивидуальные акробатические связки	Текстовый материал лекция: «Основы акробатики в чирлидинге» Серия видео уроков: «Элементы акробатики»	Практическое задание: 1) Изучить основные акробатические упражнения, а также правила их исполнения опираясь на теоретический материал лекции и видео уроки (Размещены в группе ВК <a href="https://vk.com/public193372150?wall-193372150_20">https://vk.com/public193372150?wall-193372150_20</a> ) 2) Самостоятельно исполнить данные упражнения, записать исполнение на видео.	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтakte <a href="https://vk.com/public193372150?wall-193372150_20">https://vk.com/public193372150?wall-193372150_20</a>	1.Видео файл с самостоятельным исполнением. Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - в WhatsApp - сообщением в группу ВК <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a>
Постановка программ	Текстовый материал лекция: «Чир и Перфоманс» Обучающее видео: «Соревновательные дисциплины чир спорта»	Практическое задание: 1) Изучить материал лекции, научиться различать чир дисциплины и перфоманс дисциплины 2) Изучить видео урок с примерами чир и перфоманс дисциплин, научиться их различать 3) Выполнить самостоятельно задание, размещенное в группе ВК, направленное на умение	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтakte <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a>	1.Ответы в виде цифрового кода высылаются педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - в WhatsApp

		находить отличия в дисциплинах чир спорта. (видео-тест с заданием размещен в группе ВК <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a> )	- сообщением в группу ВК <a href="https://vk.com/public193372150">https://vk.com/public193372150</a>
--	--	---	--

### Форма одежды

На занятия допускаются учащиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по Чир спорту, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда (командная форма):

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры
4. Джазовки или балетки
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Учащиеся должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

### Оценочные материалы

1. На этапе приема проводится входной контроль, в виде индивидуального тестирования, с целью диагностики уровня подготовленности учащегося. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов (приложение 1)

Оценивается уровень спортивной подготовки, танцевальные возможности, природные данные ребенка.

Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах:

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности учащихся в процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов учащимися;
3. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям и состоит из двух составляющих: сдача и защита танцевальной программы, подведение итогов участия в соревновательных, конкурсных и концертных мероприятиях.
4. Итоговая диагностика и контроль. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах, сдача и защита итоговой танцевальной программы.

## Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы «Чир команда «Монро»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: Исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.)
- Интересоваться занятиями физкультурой и спортом
- Умеют быстро концентрироваться, подстраиваться под меняющуюся ситуацию, ориентироваться в зависимости от меняющейся обстановки, перестраивать свои действия в зависимости от действий других участников команды.
- Определять музыкальный размер, темп и ритм музыки, музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Знание правил чир спорта и антидопинговой политики РФ	Свободно владеют знанием правил вида спорта, а также знают правила антидопинговой политики ВАДА и РУСАДА	Не точно знают правила вида спорта и антидопинговой политики ВАДА и РУСАДА	Затрудняются ответить
O2 Знание терминологии	Отличное знание терминологии и методики проучивания каждого элемента чирлидинга и чир спорта	Хорошее знание терминологии и методики проучивания основных элементов чирлидинга и чир спорта	Плохое знание терминологии, неумение объяснить методику изучения основных элементов чирлидинга и чир спорта
O3 Правильное исполнение элементов и знание методики их изучения	Умение методически правильно исполнять базовые элементы. Знать позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умение объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения.	Знание и умение исполнять базовые элементы. При исполнении элементов не достаточно «сильные» базовые руки и ноги.	Исполнение базовых элементов не точно, слабые базовые позиции руки, ног и корпуса, недостаточно фиксации в движениях.
O4 Правильное исполнение элементов	Знание правил исполнения основных	Учащийся умеет выполнять все	Умение выполнять не весь комплекс

ОФП и СФП	упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Соблюдение этих правил при выполнении упражнений.	упражнения ОФП и СФП, однако при их выполнении ему не достаёт развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	упражнений на ОФП и СФП.
О5 Владение приемами самодиагностики и релаксации	Умение объективно и точно оценивать уровень своей общей и специальной физической подготовки, а также общее физическое состояние организма. Знание и умение правильно применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	Учащийся не точно оценивает уровень своей общей и специальной подготовки. Знает и умеет применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	Учащийся не может без помощи педагога оценить уровень своей общей и специальной физической подготовки. Недостаточно владеет своим телом, выполняет комплекс упражнений для расслабления мышц тела под руководством педагога.
Р1 Физические навыки	Свободно выполняет физические упражнения: подъем ноги в сторону (мин. 110 гр.), упражнение на гибкость: «мост из положения стоя», упражнения на растяжку (шпагаты во всех направлениях), упражнения на выворотность («бабочка» и «лягушка»), упражнения на высоту прыжка (лип-прыжок), упражнения на вращения (пируэт со 2 и 4 позиции). Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с помарками.	Не может исполнить ни одно из упражнений.
Р2 Координационные и ориентационно-пространственные способности	Умение быстро осваивать гимнастические и акробатические элементы. Понимание необходимости развития конкретных групп мышц для	Средняя скорость освоения новых движений, умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных	Скорость освоения новых движений снижена, медленно приспосабливается к быстро меняющимся ситуациям.

	освоения элемента.	ситуациях.	
Р3 Систематичность тренировок и интерес к спорту	Понимает необходимость регулярности тренировочного процесса для достижения результата. Имеет высокий интерес к творческой и спортивной деятельности.	Средний интерес к спортивной и творческой деятельности, понимание регулярности занятий спортом среднее.	Низкая заинтересованность в результате работы
Р4 Сформированность психических процессов таких как память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.
Р5 Чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умение определять музыкальные размеры, темп и ритм музыкального произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты	Учащийся самостоятельно анализирует музыкальное произведение, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения	Учащемуся еще сложно самостоятельно проанализировать музыкальное произведение, в целях музыкального исполнения движений
В1 Проявление положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность	Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Ответственно относится к своему здоровью,	При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Не достаточно	Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья.

	результативности своей деятельности.	серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности.
В2 Навыки взаимодействия и сотрудничества	<p>Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы.</p> <p>Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.</p> <p>Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции.</p> <p>Соблюдает спортивную этику.</p> <p>Ощущает себя неотъемлемой частью команды</p>	<p>Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов.</p> <p>Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей.</p> <p>Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции.</p> <p>Соблюдает спортивную этику.</p> <p>Ощущает себя неотъемлемой частью команды.</p>	<p>Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей.</p> <p>Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции.</p> <p>Соблюдает спортивную этику.</p> <p>Не ощущает себя неотъемлемой частью команды.</p>
В3 Проявление нравственных и волевых качеств личности	<p>Умение концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочной деятельности, добросовестное выполнение тренировочных заданий, успешные выступления на соревнованиях и конкурсах.</p> <p>Концентрация не только на личных достижениях, но и на достижениях всей команды.</p>	<p>Умение с помощью педагога концентрировать свои усилия на учебно-тренировочной деятельности, выполнение тренировочных заданий в рамках задания педагога.</p> <p>Успешные выступления на соревнованиях и конкурсах.</p> <p>Концентрация на личных достижениях, невозможность охватить вниманием более широкий круг деятельности.</p>	<p>Слабо способен концентрировать усилия на учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>Не готов к выступлениям на соревнованиях и конкурсах. Способен сконцентрироваться только на личных достижениях.</p>
В4 Умение самостоятельно организовывать тренировочный	Умение работать по индивидуальному плану в целях достижения	Учащийся умеет работать по индивидуальному плану, оценка	Учащийся умеет работать только в группе, индивидуальные

процесс	поставленных целей. Объективная оценка своих способностей и умений, умение направить силы на проработку наиболее слабых сторон подготовленности	достижений осуществляется педагогом.	задания для него сложны.
В5 Стремление к здоровому образу жизни	Умение ценить своё здоровье, понимать единство и взаимосвязь различных видов здоровья человека: физического, нравственного, социально-психологического. Знать и выполнять санитарно-гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.	Учащиеся внимательно относятся к своему здоровью, при помощи педагога понимают взаимосвязь различных его видов. Знают санитарно-гигиенические правила.	Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарно-гигиенических правилах.

### Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося;
2. Ведение дневника танцора Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС РОССИИ)

### Информационные источники

#### Литература

##### Для педагога:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Житько, А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
4. Новикова, В. Чир спорт - чудовище огромно, стезевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. Особенности техники выполнения основных акробатических

упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – С. 60

#### **Для детей:**

1. «Кодекс черлидера», утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)
2. Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.
3. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

#### **Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы**

1. Сайт министерства спорт РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

## **Приложение 1**

### **Входное тестирование (условие зачисления в группы)**

#### **1 год обучения:**

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 25
2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 10
3. Отжимания от пола – не менее 5
4. Шпагат (продольный или поперечный), допускается наличие хотя бы одного шпагата
5. Умение исполнить упражнение «Мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Правильное исполнение пируэта на 360 градусов
8. Умение правильно исполнить махи ногами минимум на 120 градусов (вперед и в сторону)
9. Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и один из лип-прыжков

#### **2 год обучения:**

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 40
2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 15
3. Отжимания от пола – не менее 8
4. Шпагат (продольный и поперечный)
5. Умение исполнить упражнение «Мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Умение исполнить упражнение «переворот вперед»
8. Правильное исполнение пируэта на 720 градусов
9. Умение исполнить серию гранд пируэтов (минимум 3)
10. Умение правильно исполнить махи ногами на 180 градусов (вперед и в сторону)
11. Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и один из лип-прыжков