



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 джаз»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

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

Пояснительная записка

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

Актуальность

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

Чир спорт – сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

Он представляет собой инновационную форму в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллектизма.

Актуальность программы также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

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. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Программа предусматривает освоение учащимися теории и истории чирлидинга. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. В 2017 году под названием «чир спорт» объединились две группы дисциплин: Чирлидинг (Акробатические – фокусируются на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, поддержках) и перформанс (Танцевальные – сочетают различные направления современной хореографии). Тем не менее в них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Направление «Чир джаз» является одной из самых танцевальных дисциплин «перформанса» и представляет собой сочетание классической, современной и джазовой хореографии со спортивными элементами. Для этого необходимо изучение основ гимнастики и акробатики. В программе обязательны: танцевальные связки в различных стилях современной хореографии, чир прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Особое значение в 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 (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах).

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 7-10 лет, способных по своим физическим навыкам обучаться данному спортивному направлению.

Срок обучения по программе 1 год, общее количество часов – 36 часов

Уровень освоения программы – общекультурный.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Занятия проводятся в групповой форме.

Целью программы является развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств чир спорта, создание условий для достижения учащимися высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой «чир спорта».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы

- Научить приемам релаксации и самодиагностики

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- 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 коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- 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 7-10 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

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

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «Чир джаз»;
- Научатся выразительному исполнению танцевальных программ;
- 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;
- Развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны выполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- Развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;
- Развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- Развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе

Личностные результаты

- Сформирован интерес к физической культуре и спорту;
- Обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Обладают такими качествами личности как: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность;
- Личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной 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. История чирлидинга и чир спорта. Особенности дисциплины чир джаз	1	1	-	Тестирование
2.	Правила вида спорта Терминология	1	1	-	Зачет

3.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4	
4.	Экзерсис на середине зала	4	-	4	Наблюдение педагога
5.	Прыжки	4	-	4	Наблюдение педагога
6.	Вращения	4	-	4	Наблюдение педагога
7.	Стретчинг	2	-	2	Наблюдение педагога
8.	Основы акробатики	2	-	2	Наблюдение педагога
9.	Поддержки	2	-	2	Наблюдение педагога
10.	Постановка программы	2	-	2	Наблюдение педагога
11.	Отработка соревновательной программы	9	-	9	Генеральная репетиция
12.	Контрольное занятие Представление готовой программы	1	-	1	Зачет
Итого:		36	2	34	

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	36	1 раз в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Данная группа сформирована из детей, не имеющих глубокой спортивной или хореографической подготовки, имеющих средний уровень физической подготовки. Зачисление осуществляется на основании входного тестирования, для оценки уровня общей и специальной физической подготовки и оценки природных данных.

Уровень подготовки по данной образовательной программе – общекультурный. Соревновательные и концертные программы на данном этапе строятся на базовых элементах чир спорта, изучаются и включаются танцевальную программу: базовые движения рук, базовые прыжки, базовые пируэты, базовые поддержки. Музыкальное оформление строится на не сложных для восприятия музыкальных размерах, в основном 4/4. Много времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы. Самые талантливые и трудолюбивые учащиеся, занимающиеся по данной программе, 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 основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- 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 коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Учащиеся умеют:

- Правильно исполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Правильно исполнять базовые элементы дисциплины «Чир джаз»;
- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила «чир спорта», владеют терминологией применяемой в дисциплине «Чир джаз»
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения

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 пирамид 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.)
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Однаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами команды. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

Личностные результаты

Учащиеся:

- Проявляют интерес к физической культуре и спорту, интересуются спортивными достижениями на государственном и мировом уровне;
- Умеют концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочном процессе, добросовестно выполняют тренировочные задания.
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью команды; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, соблюдают тренировочный план, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История чирлидинга и чир спорта.

Особенности дисциплины чир джаз.

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. 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 перформанс (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). Отличие дисциплины чир джаз от других дисциплин «перформанса». Основные визуальные эффекты чир джаз программ.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. Правила вида спорта. Терминология.

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 перформанс» (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 осуществляется 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 (сережки, кольца, подвески, пирсинг). Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чир спорте, значение ОФП для чир джаз спортсменов. Значение СФП для спортсмена чирлидера. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика: Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

■ сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8
5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5

Дистанционная поддержка: в разделе «Оценочные и методические материалы».

Тема 4. Экзерсис на середине зала

Практика: Изучение основных позиций ног джаз - танца — «первая параллель», «вторая параллель», «четвертая параллель», 3 и 5 открытые и закрытые позиции. Out positions.

Изучение основных позиций рук - подготовительная и основная с использованием открытого верхнего дыхательного центра.

Изучение основных элементов экзерсиса у станка и на середине зала:

-Demi и grand plie по 1 и 2 параллельной и по 2 классической позициям;

-Battement tendu и battement jete параллельно с добавлением flex и point;

-Retire, cou de pied и passe; rond de jambe par terre по параллельной и выворотной позициям;

-Battement developpe;

-Grand battement jete вперёд, в сторону и назад, на середине зала с использованием выворотных и не выворотных позиций ног и корпуса.

Простейшие изоляции. Roll down roll up. Body roll. Frog position.

Grand battement jete, выше 90 градусов не выворотно, лёжа на полу.

Тема 5. 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
- Растворка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффективность прыжков

- Сложность прыжков

Практика:

Джазовые прыжки: sote по 1 и 2 параллельным и классическим позициям; pas de chas параллельно, echange по параллельной и выворотной позициям; tenlive и маленько jete.

Чир прыжки:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
- Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
- 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)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Лип прыжки:

- Высокий лип вперед (grand jeté) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
- Высокий лип вперед (grand pas de chat) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
- Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
- Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу
- Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

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

Тема 6. Вращения

Теория: Вращения (Tours) – поворот на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды туров разучиваемых на первом году обучения:

- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры rique, туры degage,
- поворот fouette, подготовка к исполнению fouette,
- подготовка к исполнению grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

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.

Тема 7. Стретчинг

Теория: Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

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

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 6. Основы акробатики

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

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой 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)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 9. Поддержки

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 флийера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир джаз 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 флийера.

Тема 10. 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 чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам предъявляемым к дисциплине «Чир джаз».

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 11. Отработка соревновательной программы

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

Тема 12. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

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

Календарно-тематическое планирование
На 20 - 20 учебный год
По программе «Чир джаз»
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 тренировках. История чирлидинга и чир спорта. Особенности дисциплины чир джаз.	1
2			Правила вида спорта Терминология	1
3			Общая и специальная физическая подготовка	1
4			Общая и специальная физическая подготовка	1
5			Общая и специальная физическая подготовка	1
6			Общая и специальная физическая подготовка	1
7			Экзерсис на середине зала	1
8			Экзерсис на середине зала	1
9			Постановка программы	1
10			Постановка программы	1
11			Экзерсис на середине зала	1
12			Экзерсис на середине зала	1
13			Поддержки	1
14			Поддержки	1
15			Прыжки	1
16			Прыжки	1
17			Отработка соревновательной программы	1
18			Прыжки	1
19			Прыжки	1
20			Отработка соревновательной программы	1
21			Основы акробатики	1
22			Основы акробатики	1
23			Отработка соревновательной программы	1
24			Вращения	1
25			Вращения	1
26			Отработка соревновательной программы	1
27			Вращения	1
28			Вращения	1
29			Отработка соревновательной программы	1
30			Стретчинг	1
31			Стретчинг	1

32			Отработка соревновательной программы	1
33			Отработка соревновательной программы	1
34			Отработка соревновательной программы	1
35			Отработка соревновательной программы	1
36			Контрольное занятие Представление готовой программы	1
			Итого	36

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"> Организационное собрание Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие Итоги учебного года и творческие перспективы 	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) уроки Посещение отчетного концерта ДЮТЦ 	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"> Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической 	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май

	ПОДГОТОВКИ	
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 «Чир спорт»	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 джаз, 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?	В течение 2х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150	Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК (https://qps.ru/li8sa)

		5.Какая обувь разрешена в дисциплине: «Чир джаз»? (кроссовки, джазовки) 6.Разрешено ли ношение украшений? (разрешено, запрещено)		
Общая и специальная физическая подготовка	Текстовый материал лекция: «ОФП и СФП в чирлидинге» Видео презентация: «Домашняя тренировка»	Практическое задание: Выполнить упражнения комплекса ОФП и СФП и записать видеоролик	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150	Видео высылается сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150
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: https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_9) 2) Самостоятельно составить танцевальную связку, состоящую из изученных прыжков, в совокупности с танцевальными движениями	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150	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 https://vk.com/public193372150
Базовые движения	Текстовый материал лекция: «Базовые положения рук в чирлидинге» Видео: «Чир джаз двойка» Чемпионат России 2019	Практическое задание: 1) Изучить все виды базовых положений рук в чирлидинге, а также правила их исполнения 2) Найти в предложенном видео «Чир джаз двойка», размещенного в группе ВК: https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_18 примеры исполнения данных элементов 2) Самостоятельно составить танцевальную связку, состоящую из комбинаций положений	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_18	1.Видео файл: танцевальная комбинация (30 секунд состоящая из базовых положений курс) 2. Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК (https://clck.ru/MzAtW) Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные

		рук.		сообщения ВК -в WhatsApp - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150
Основы акробатики	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 https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_20) 2) Самостоятельно выполнить данные упражнения, записать исполнение на видео.	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_20	1.Видео файл с самостоятельным исполнением. Высыпается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК -в WhatsApp - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150
Стретчинг	Текстовый материал лекция: «Гибкая спина» Обучающее видео: «Развиваем гибкость спины»	Практическое задание: 1) Изучить наглядный материал лекции 2) Просматривая видео-урок самостоятельно выполнить 12 упражнений для развития гибкости спины 3) Записать исполнение на видео или сделать фото каждого положения. (Видео размещено в группе ВК https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_22)	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_22	1.Видео файл с самостоятельным исполнением или фотографии. Высыпается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК -в WhatsApp - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150
Постановка программ	Текстовый материал лекция: «Чир и Перформанс» Обучающее видео: «Соревновательные дисциплины чир спорта»	Практическое задание: 1) Изучить материал лекции, научиться различать чир дисциплины и перформанс дисциплины 2) Изучить видео урок с примерами чир и перформанс дисциплин, научиться их различать 3) Выполнить самостоятельно задание, размещеннное в группе	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150	1.Ответы в виде цифрового кода высыпаются педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК -в WhatsApp - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150

		<p>ВК, направленное на умение находить различия в дисциплинах чир спорта. (видео-тест с заданием размещен в группе ВК https://vk.com/public193372150)</p>		
--	--	--	--	--

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:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплые 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 убранны. 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 2)

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 отчётом концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах, сдача и защита итоговой танцевальной программы.

**Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы
«Чир джаз»**

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.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Владение основными упражнениями общей физической подготовки и специальной физической подготовки	Знание правил исполнения основных упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Соблюдение этих правил при исполнении упражнений.	Учащийся умеет выполнять все упражнения ОФП и СФП, однако при их исполнении ему не достает развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.
O2 Владение базовыми элементами дисциплины «Чир джаз»	Умение методически правильно исполнять базовые элементы чир данс программы. Знать позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умение объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения.	Знание и умение исполнять базовые элементы чир данс программ. 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.
O3 Знание правил вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»	Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перформанс дисциплинах.	Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к исполнению программ в чир дисциплинах и перформанс дисциплинах.	Слабое представление о правилах вида спорта «чир спорт»

	перфоманс дисциплинах.		
О4 Выразительность исполнения танцевальной программы	Умение эффективно использовать физические и психоэмоциональные возможности своего тела в целях создания художественно-целостного хореографического образа танцевальной программы	При дополнительной концентрации внимания умеет использовать физические и психоэмоциональные возможности тела для реализации выразительных средств танца	Недостаточное владение своим телом и средствами танцевальной выразительности
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 данные: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение	Свободно исполняет физические упражнения, предусмотренные комплексами ОФП и СФП направленные на развитие шага, гибкости, растяжки, выворотности, прыжка, вращения. Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с помарками.	Не может правильно исполнить ни одно из упражнений.
Р2 Координационно-пространственные способности	Знание различных танцевальных рисунков. Умение держать интервалы в заданном танцевальном рисунке. Синхронно исполнять заданную комбинацию или номер.	Умение быстро запоминать танцевальный рисунок	Учащемуся тяжело синхронно исполнять различные танцевальные комбинации. Сложно запоминать рисунок танца

P3 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
P4 Психические процессы: память, внимание, мышление, воображение	Однако 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.
P5 Коммуникабельность, навыки общения в коллективе	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	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. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.
B1 Интерес к	Постоянно	Периодически	Не проявляет

физической культуре и спорту	интересуется физической культурой и спортом, самостоятельно отслеживает спортивные достижения на государственном и мировом уровне	интересуется физической культурой и спортом, интересуется спортивными достижениями на государственном и мировом уровне по рекомендации педагога или членов команды	интереса к физической культуре и спорту, не не следит за спортивными достижениями
B2 Нравственные и волевые качества личности	Умение концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочной деятельности, добросовестное выполнение тренировочных заданий, успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация не только на личных достижениях, но и на достижениях всей команды. Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Ощущает себя неотъемлемой частью команды.	Умение с помощью педагога концентрировать свои усилия на учебно-тренировочной деятельности, выполнение тренировочных заданий в рамках задания педагога. Успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация на личных достижениях, невозможность охватить вниманием более широкий круг деятельности.	Слабо способен концентрировать усилия на учебно-тренировочной деятельности. Не готов к выступлениям на соревнованиях и конкурсах. Способен сконцентрироваться только на личных достижениях. Слабо соотносит себя с коллективом.
B3 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, результативности своей деятельности.	При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Не достаточно серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья. Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности.

В4 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>
В5 Установка на здоровый образ жизни	<p>Умение ценить своё здоровье, понимать единство и взаимосвязь различных видов здоровья человека: физического, нравственного, социально-психологического.</p> <p>Знать и выполнять санитарно-гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.</p>	<p>Учащиеся внимательно относятся к своему здоровью, при помощи педагога понимают взаимосвязь различных его видов.</p> <p>Знают санитарно-гигиенические правила.</p>	<p>Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарно-гигиенических правилах.</p>

Способы и формы фиксации результатов

- Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося;
- 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. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
4. 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.
5. Новикова В. Чир спорт - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
6. 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.
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
8. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
9. 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 спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

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