



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

Принята
на педагогическом совете
протокол №4
от 31 мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 54 от 31 мая 2022 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Основы акробатики в чир спорте»

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Скаленко Анна Александровна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Основы акробатики в чир спорте**» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей и подготовки их к дальнейшим занятиям спортом.

Чир спорт – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики; он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России.

Акробатические элементы, выполненные «чисто», по правилам и уместно используемые в концертной/соревновательной программе, повышают ее зрелищность, придают эмоциональный окрас, с особой силой воздействуют на зрителя. Занятия акробатикой способствуют воспитанию волевых и нравственных качеств личности, чувства коллективной работы, а также - развитию лидерских качеств, упорства, выносливости мышечного корсета танцора. Кроме того, акробатика, и как прикладная (вспомогательная) дисциплина, и как отдельный вид зрелищного спорта пользуется большой популярностью среди детей и подростков. На данном этапе, многочисленные федерации акробатики активно формируются, развиваются в отдельное, очень перспективное направление. Скаладываются все предпосылки для выстраивания дальнейшего сотрудничества и работы в направлении акробатического танца.

Актуальность

Создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции - одна из главных задач национальной политики в области образования, культуры и спорта. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Образовательная программа «Основы акробатики в чир спорте» 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 здорового российского общества. 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-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Для плодотворного использования наработок общей и специальной физической подготовки в постановке программ чирлидинга и чир спорта, тело учащего должно быть не просто в хорошей форме, а подготовлено для дальнейшего обучения сложнокординационным движениям и трюкам. Только познания в области анатомии человека, знание правил техники безопасности выполнения трюков, правильные ощущения в опорно-двигательном аппарате учащегося позволит ему органично чувствовать себя в образовательном процессе и успешно участвовать в концертной или соревновательной жизни объединения.

На занятиях акробатикой также устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

При разработке программы учитывались возрастные, физиологические, психологические особенности данной возрастной категории.

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

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

Программа предусматривает освоение учащимися базовых знаний об анатомии тела человека.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по физкультуре, биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Однако, многоплановость и прикладная (факультативная) составляющая программы состоит в том, что учащиеся могут быть как с начальной подготовкой, так и без неё. При посещении других творческих объединений знание основ акробатической подготовки в дальнейшем может обеспечить успешную деятельность в танцевальном, спортивном, акробатическом, цирковом и других коллективах.

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»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р
- 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».
- Инструктивно-методическое письмо Комитета образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 8-12 лет, не имеющих предварительной подготовки.

Срок обучения по программе 1 год, общее количество часов – 144.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 2 раза 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 основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплин чир спорта;
- Обучить правилам чир спорта, терминологии применяемой в дисциплинах перфоманса;
- 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, за счет 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 коммунибельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и отечественному 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 у 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 8-12 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям танцевальным спортом.

Наполняемость учебной группы - 15 человек

Техническое и материальное обеспечение:

- Хореографический класс с зеркалами или спортивный зал
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;
- Помпоны, реквизит для танца;
- 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 акробатики;
- Изучат правила видов чир спорта и терминологию, применяемую в этих дисциплинах ;
- Научатся техническому исполнению трюков в концертных и соревновательных программах;
- 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;
- Развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны исполнять 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 отечественному 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 | 4 | 2 | 2 | Тестирование. Входная диагностика |
| 2. | Чирлидинг, сложнокординационные виды спорта и цирковое искусство. Лекция об истории | 2 | 2 | - | Наблюдение педагога |

| | | | | | |
|-----|---|------------|----|-----|-----------------------------|
| | акробатической культуры | | | | |
| 3. | Правила чир спорта и акробатического танца. Терминология | 2 | 2 | - | Наблюдение педагога |
| 4. | Ритмические упражнения на середине | 12 | - | 12 | Сдача нормативов подготовки |
| 5. | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 6. | Упражнения для развития физических данных | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 7. | Прыжки в акробатике и чир спорте | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 8. | Пируэты | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 9. | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 16 | - | 16 | Наблюдение педагога |
| 10. | Акробатические поддержки | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 11. | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 12 | - | 12 | Наблюдение педагога |
| 12. | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 13. | Работа над трюками | 14 | - | 14 | Наблюдение педагога |
| 14. | Постановка и отработка акробатического этюда | 10 | - | 10 | Генеральная репетиция |
| 15. | Контрольное занятие Представление готовой программы | 4 | - | 4 | Зачет |
| | Итого: | 144 | 12 | 134 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплин чирлидинга;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплинах чирлидинга
- 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, за счет 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 дисциплин чирлидинга;
- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила поведения в акробатическом зале, владеют терминологией применяемой в дисциплинах чирлидинга, чир спорта, акробатического танца;
- 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 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.)
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково 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.

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.

Анатомия строения тела человека. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. Чирлидинг, сложнокординационные виды спорта и цирковое искусство. Лекция об истории акробатической культуры

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.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. Правила чир спорта и акробатического танца. 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 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 (сережки, кольца, подвески, пирсинг).

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

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 4. Ритмические упражнения на середине

Теория.

Значение общей физической подготовки (ОФП) для общего здоровья человека. Значение специальной физической подготовки (СФП) для спортсмена (танцора). Детский фитнес. Особенности и правила выполнения упражнений. Ритмическая составляющая упражнений для разогрева.

Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика.

Комплексы упражнений по ОФП и СФП, включающих и комбинирующих в себе следующие движения:

- «берпи» (выпрыгивания на месте с последующим приходом в упор лёжа);
- «джампинг джекс» (прыжки во II параллельную позицию с последующим закрытием в VI);
- отжимания;
- разнообразные подходы к прессу;
- глубокие приседы;
- бег на месте:

- 1) с высоким подниманием бедра,
- 2) «захлест»,
- 3) «галоп»,
- 4) «ускорение»,
- 5) с толчковыми выпрыгиваниями,
- 6) «ножницы».

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов (приложение 1)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 5. Игры на развитие координации, перемещения в пространстве

Теория.

Разбор положений рук и ног. 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), клэп-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.

Базовые положения ног. Позиции ног в чирлидинге.

Практика.

Игры на тренировку:

- командообразования,
- мышечной памяти (с применением положений рук в чирлидинге),
- координации,
- выразительности в танце,
- внимания и концентрации.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 6. Упражнения для развития физических данных

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 на данном этапе является подготовкой к дальнейшему разучиванию более сложных элементов (кувырок, колесо, стойка на руках)

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

Критерии оценки:

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

Практика.

Разучивание техники выполнения различных элементов:

- 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», «змея», «коробочка»;
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине.

Комплекс по развитию балетных данных по методике Б. Князева.

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 7. Прыжки в акробатике и чир спорте

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 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)
- 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)

Виды лип прыжков в чир спорте, разучиваемые по данной образовательной программе:

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

Практика.

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

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 8. Пируэты

Теория.

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

Виды пируэтов (туров):

- тур en dehors из 2 позиций,
- тур en dedans из 2 позиции,
- туры pique, туры degage,
- «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 9. Стретчинг и партерная гимнастика

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.

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

Критерии оценки:

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

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.

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 10. Акробатические поддержки

Теория.

Краткий рассказ о значимости танцевальных поддержек в программах. Танцевальные поддержки как одно из средств художественной выразительности и насыщения программы яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера (танцора) под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом.

Практика.

Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Тема 11. Стойки и упражнения для удержания баланса в партере

Практика.

Подводящие упражнения к равновесиям (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины).

Статичное удержание тела в одном положении продолжительное время на полу:

- 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:

- 1) на лопатках,
- 2) голове,
- 3) руках,
- 4) на предплечьях.

Тема 12. Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине

Теория.

Равновесия и затяжки в различные стороны дают укрепление и развитие мышц кора, рук и шеи; тренируют вестибулярный аппарат и улучшают ориентацию в пространстве.

Практика.

Выполняются равновесия и затяжки:

- 1) на одной ноге, захваты впереди,
- 2) сзади («ласточка», «панше»),
- 3) сзади в прогибе («бильман», «кольцо»)
- 4) сбоку, нога притянута впереди, перед плечевым поясом,
- 5) сбоку, нога притянута сзади, за плечевым поясом к затылку (+ усложнение - захват противоположной рукой или выход на полупалец опорной ноги).

Тема 13. Трюки

Теория.

Техника безопасности при работе над трюками на матах, батутной дорожке, у шведской стенки. Значение базового разогрева перед работой над трюками. Инструктаж учащихся по технике безопасности при выполнении трюков.

Практика.

Перечень трюков, входящих в программу:

- кувырки (вперед, назад, «длинный», через стойку на руках в группировку);
- стойка + «рыбка» («дельфин»);

- превороты (вперед, назад, с перемногий ног);
- «колесо» (на двух, на одной руке),
- «колесо» с выходом в переворот,
- соскок «рондат»,
- подготовки к маховому «колесу», «фляку».

Тема 14. Постановка и отработка акробатического этюда

Теория.

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Практика.

Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих обязательные элементы фристайл и джаз программы: чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

Постановка этюда осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять акробатику и элементы чир спорта. Репетиционная работа над созданной соревновательной программой и этюдными формами. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью, сценической культурой в рамках танцевального зала. Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Тема 15. Контрольное занятие. Сдача нормативов подготовки.

Практика.

Демонстрационный показ готового акробатического этюда в дисциплинах «чир фристайл», «чир джаз», «акробатический танец». Контроль нормативов подготовки.

Календарно-тематическое планирование

На 2022 - 2023 учебный год

По программе «Основы акробатики в чир спорте»

Педагог Скаленко А.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 | 2 |
| 2 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 3 | | | Упражнения для развития физических данных | 2 |
| 4 | | | Чирлидинг, сложнокординационные виды спорта и цирковое искусство. Краткая лекция об истории акробатической культуры | 2 |
| 5 | | | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 2 |
| 6 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 7 | | | Правила чир спорта и акробатического танца. Терминология | 2 |
| 8 | | | Упражнения для развития физических | 2 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | | данных | |
| 9 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | 2 |
| 10 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 11 | | | Пируэты | 2 |
| 12 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 13 | | | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 2 |
| 14 | | | Постановка и отработка акробатического этюда | 2 |
| 15 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | 2 |
| 16 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 17 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 18 | | | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 2 |
| 19 | | | Упражнения для развития физических данных | 2 |
| 20 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 21 | | | Работа над трюками | 2 |
| 22 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | 2 |
| 23 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 24 | | | Пируэты | 2 |
| 25 | | | Постановка и отработка акробатического этюда | 2 |
| 26 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 27 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 28 | | | Работа над трюками | 2 |
| 29 | | | Пируэты | 2 |
| 30 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 31 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 32 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 33 | | | Отработка акробатического этюда | 2 |
| 34 | | | Контрольное занятие Представление наработок этюда | 2 |
| 35 | | | Повтор изученного материала. Техника безопасности на тренировках | 2 |
| 36 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 37 | | | Упражнения для развития физических данных | 2 |
| 38 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 39 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 40 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 41 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 42 | | | Пируэты | 2 |
| 43 | | | Упражнения для развития физических | 2 |

| | | | | |
|----|--|--|--|------------|
| | | | данных | |
| 44 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | 2 |
| 45 | | | Работа над трюками | 2 |
| 46 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 47 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 48 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 49 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 50 | | | Работа над трюками | 2 |
| 51 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | |
| 52 | | | Равновесия и затяжки. Упражнения на развитие баланса на середине | 2 |
| 53 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 54 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 55 | | | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 2 |
| 56 | | | Упражнения для развития физических данных | 2 |
| 57 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | |
| 58 | | | Работа над трюками | 2 |
| 59 | | | Акробатические поддержки | 2 |
| 60 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 61 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 62 | | | Прыжки в акробатике и чир спорте | 2 |
| 63 | | | Пируэты | 2 |
| 64 | | | Работа над трюками | 2 |
| 65 | | | Стойки и упражнения для удержания баланса в партере | 2 |
| 66 | | | Отработка акробатического этюда | 2 |
| 67 | | | Упражнения для развития физических данных | 2 |
| 68 | | | Общий стретчинг и партерная гимнастика | 2 |
| 69 | | | Игры на развитие координации, перемещения в пространстве | 2 |
| 70 | | | Ритмические упражнения на середине | 2 |
| 71 | | | Отработка акробатического этюда | 2 |
| 72 | | | Контрольное занятие Представление этюда | 2 |
| | | | Итого | 144 |

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 | Ноябрь |
| 4 | Мастер-класс «Cheer freestyle pom» | Январь |
| 5 | Мастер-класс «Хип-хоп культура в чир спорте» | Март |
| 6 | Открытое занятие для родителей | Декабрь, апрель |
| 7 | Сдача нормативов подготовки | Май |

Взаимодействие педагога с родителями

| Формы взаимодействия | Тема | Сроки |
|---|---|---|
| Родительские собрания | 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 | Октябрь В течение года Декабрь Май |
| Совместные мероприятия | 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 | Октябрь Январь Май |
| Индивидуальные и групповые консультации | 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 подготовки | В течение года 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. | Ноябрь |

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;
- Дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. 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 перфомансу? (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 ВКонтакте https://vk.com/public193372150 | Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК (https://qps.ru/i8sa) |
| Ритмическ | Текстовый | Практическое задание: | В течение 3х | Видео |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| ие упражнения на середине | материал лекция: «ОФП и СФП в чирлидинге» Видео презентация: «Домашняя тренировка» | Выполнить упражнения комплекса ОФП и СФП и записать видеотчет | дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150 | высылается сообщением в группу ВК Команда по чирлидингу "МОНРО" (vk.com) |
| Чир прыжки в акробатике | Текстовый материал лекция: «Чир прыжки» Обучающее видео: «Чир прыжки» | Практическое задание: 1) Изучить технику выполнения различных прыжков в чир спорте (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 |
| Развитие физически х данных | Текстовый материал лекция: «Базовые положения рук в чирлидинге» Видео: «Чир фристайл 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 фристайл 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 рук. | 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 кур) 2. Прохождение теста онлайн, ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК (https://clck.ru/MzAtW) Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | | <p>ВК</p> <p>-в WhatsApp</p> <p>- сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150</p> |
| | <p>Текстовый материал лекция: «Основы акробатики в чирлидинге» Серия видео уроков: «Элементы акробатики»</p> | <p>Практическое задание:</p> <p>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)</p> <p>2) Самостоятельно исполнить данные упражнения, записать исполнение на видео.</p> | <p>В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_20</p> | <p>1.Видео файл с самостоятельным исполнением. Высылается педагогу любым доступным способом:</p> <p>- в личные сообщения ВК</p> <p>-в WhatsApp</p> <p>- сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150</p> |
| <p>Общий стретчинг и партерная гимнастика</p> | <p>Текстовый материал лекция: «Гибкая спина» Обучающее видео: «Развиваем гибкость спины»</p> | <p>Практическое задание:</p> <p>1) Изучить наглядный материал лекции</p> <p>2) Просматривая видео-урок самостоятельно исполнить 12 упражнений для развития гибкости спины</p> <p>3) Записать исполнение на видео или сделать фото каждого положения. (Видео размещено в группе ВК https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_22)</p> | <p>В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтакте https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_22</p> | <p>1.Видео файл с самостоятельным исполнением или фотографии. Высылаются педагогу любым доступным способом:</p> <p>- в личные сообщения ВК</p> <p>-в WhatsApp</p> <p>- сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150</p> |
| <p>Постановка соло-этюда</p> | <p>Текстовый материал лекция: «Акробатически</p> | <p>Практическое задание:</p> <p>1) Изучить материал лекции, научиться различать чир дисциплины</p> | <p>В течение 3х дней с момента публикации задания в группе</p> | <p>1.Ответы в виде цифрового кода</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | е этюды». Обучающее видео: «Соревновательные дисциплины чир спорта» | и перформанс дисциплины 2) Изучить видео урок с примерами чир и перформанс дисциплин, научиться их различать 3) Выполнить самостоятельно задание, размещенное в группе ВК, направленное на умение находить отличия в дисциплинах чир спорта. (видео-тест с заданием размещен в группе ВК https://vk.com/public193372150) | ВКонтакте https://vk.com/public193372150 | высылаются педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - в WhatsApp - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150 |
|--|---|--|---|--|

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, кинезио-тейпирование
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 «Мир чир спорта»

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

V1, V2, V3, V4, V5 – 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 упражнениям 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 достаёт развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости) | Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП. |
| O2 Владение базовыми элементами дисциплины «акробатический танец» | 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» и акробатика, терминологии | Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать | Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к | Слабое представление о правилах вида чир спорта |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах. | исполнению программ в чир дисциплинах и 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 Развитость физических данных: 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. Уметь ориентироваться в | Умение быстро запоминать танцевальный рисунок | Учащемуся тяжело синхронно исполнять различные танцевальные комбинации. Сложно запоминать рисунок танца |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>рисунке при срочном изменении в составе исполнителей.</p> <p>Синхронно исполнять заданную комбинацию или номер.</p> | | |
| <p>Р3 Чувство ритма и музыкальное исполнение движений</p> | <p>Умение определять музыкальные размеры, темп и ритм музыкального произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты</p> | <p>Учащийся самостоятельно анализирует музыкальное произведение, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения</p> | <p>Учащемуся еще сложно самостоятельно проанализировать музыкальное произведение, в целях музыкального исполнения движений</p> |
| <p>Р4 Развитость психических процессов, таких как: память, внимание, мышление, воображение</p> | <p>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. Обладает достаточными навыками импровизации.</p> | <p>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. Ориентируясь на других исполнителей, начинает импровизировать согласно заданию.</p> | <p>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.</p> |
| <p>Р5 Коммуникабельность, навыки общения в коллективе, сотрудничество</p> | <p>Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических</p> | <p>Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы,</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</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. | её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. | систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. |
| В1 Интерес к физической культуре, акробатике и спорту | Постоянно интересуется физической культурой и спортом, самостоятельно отслеживает спортивные достижения на государственном и мировом уровне | Периодически интересуется физической культурой и спортом, интересуется спортивными достижениями на государственном и мировом уровне по рекомендации педагога или членов команды | Не проявляет интереса к физической культуре и спорту, не следит за спортивными достижениями |
| В2 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. |
| В3 Смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность | Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Ответственно | 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 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | относится к своему здоровью, результативности своей деятельности. | серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности. | отслеживания состояния здоровья. Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности. |
| В4 Навыки взаимодействия и сотрудничества | 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. Ощущает себя неотъемлемой частью команды | 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. Ощущает себя неотъемлемой частью команды. | 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. Не ощущает себя неотъемлемой частью команды. |
| В5 Установка на здоровый образ 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. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020.
3. 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.
4. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
6. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с. : ил.
7. Тарп, Твайла. Привычка к творчеству. Сделайте творчество частью своей жизни / Твайла Тарп ; пер. с англ. Ю. Ершова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 352 с.
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
2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

Приложение 1

Нормативы общей физической подготовки

| № | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---------------|---------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег челночный 3x10 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 3 | Не менее 3 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее 4 | Не менее 3 |
| 4 | Упражнение «рыбка», «корзинка», «лодочка» | Количество раз | Не менее 5 | Не менее 5 |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------------|----------------|
| | Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе | | | |
| 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 13 | Не менее 11 |

Нормативы 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 4 | Не менее 5 |
| 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 |