



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

Принята
на педагогическом совете
протокол №5
от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 31 от 29 мая 2024 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина/_____ /

Дополнительная общеразвивающая программа

«Чир джаз. Группа дети»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок освоения: 1 год

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

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Чир джаз. Группа дети**» 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 «чир спортом».

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. 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-волеву сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

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. 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 коллективизма с самого детства.

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

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 и чир спорта.

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 перфоманс (танцевальные – сочетают различные направления современной хореографии). Тем не менее, в них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Направление «чир джаз» является одной из дисциплин «перфоманса» и представляет собой спортивный танец, сочетающий различные танцевальные направления спортивной хореографии. В программе обязательны: базовые движения и положения рук, чир прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы. В номинации «шоу» допускается использование реквизита, а в виде «чир» обязательно использование специальных помпонов.

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. Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. 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 разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 7-9 лет, не имеющих предварительной подготовки. Группа состоит из мальчиков и девочек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения - 1 год, общее количество часов – 72.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме (всем составом) 2 раза в неделю по 1 часу.

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 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, 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации. Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения. Форма обучения по программе – очная.

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 7-9 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;
- Аудио аппаратура;
- 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»;
- Познакомятся с правилами 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 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 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 открытых занятиях;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-	Тестирование
2.	История чирлидинга и чир спорта	1	1	-	Наблюдение педагога
3.	Правила вида спорта Терминология	2	2	-	Наблюдение педагога
4.	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	Сдача нормативов подготовки
5.	Базовые движения рук	6	-	6	Наблюдение педагога
6.	Основы акробатики	8	-	8	Наблюдение педагога
7.	Чир и лип-прыжки	2	-	2	Наблюдение педагога
8.	Равновесия	2	-	2	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	4	-	4	Наблюдение педагога
10.	Стретчинг и партерная гимнастика	10	-	10	Наблюдение педагога
11.	Поддержки	2	-	2	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	6	-	6	Наблюдение педагога
13.	Постановка танцевальных этюдов	6	-	6	Наблюдение педагога
14.	Отработка танцевальных этюдов	12	-	12	Генеральная репетиция
15.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	72	4	68	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

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 «чир спорта», владеют терминологией применяемой в дисциплинах чирлидинга;
- 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. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. История чирлидинга и чир спорта

Теория: Возникновение групп поддержки 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 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.

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).

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. 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 (приложение 1)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 5. Базовые движения

Теория: Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), 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: Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

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 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 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;

- Мосты;

- 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 с

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 7. Чир и лип-прыжки

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

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук 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. Равновесия

Практика: Зафиксированные статичные положения тела, при которых положение ноги направлено вперед, в сторону или назад.

Тема 9. Пируэты

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

Виды пируэтов (ан. тур):

- тур en dehors из 2 позиций,
- тур en dedans из 2 позиции,
- туры рique, 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 10. 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.

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 11. 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 флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

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

Тема 12. Разучивание танцевальных связок

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 программы: Чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

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

Критерии оценки:

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

Тема 13. Постановка танцевальных этюдов

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, танцевальных навыков. Готовые этюды могут использоваться для выступлений в школе, на классных и физкультурных мероприятиях и. т.д.

Дистанционная поддержка: (приложение 2)

Тема 14. Отработка танцевальных этюдов

Практика: репетиционная работа над созданными танцевальными этюдами. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

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

Календарно-тематическое планирование

Согласовано

На 2024 - 2025 учебный год

По программе «Чир джаз. Группа дети»

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 в неделю
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. История чирлидинга и чир спорта	1
2			Правила вида спорта Терминология	1
3			Общая и специальная физическая подготовка	1
4			Базовые движения рук	1
5			Правила вида спорта Терминология	1
6			Чир и лип-прыжки	1
7			Равновесия	1
8			Пируэты	1
9			Стретчинг и патерная гимнастика	1
10			Поддержки	1

11			Разучивание танцевальных связок	1
12			Постановка танцевальных этюдов	1
13			Постановка танцевальных этюдов	1
14			Отработка танцевальных этюдов	1
15			Отработка танцевальных этюдов	1
16			Общая и специальная физическая подготовка	1
17			Базовые движения рук	1
18			Общая и специальная физическая подготовка	1
19			Основы акробатики	1
20			Чир и лип-прыжки	1
21			Равновесия	1
22			Пируэты	1
23			Стретчинг и партерная гимнастика	1
24			Отработка соревновательной программы	1
25			Разучивание танцевальных связок	1
26			Разучивание танцевальных связок	1
27			Стретчинг и партерная гимнастика	1
28			Общая и специальная физическая подготовка	1
29			Базовые движения рук	1
30			Основы акробатики	1
31			Основы акробатики	1
32			Равновесия	1
33			Стретчинг и партерная гимнастика	1
34			Отработка танцевальных этюдов	1
35			Общая и специальная физическая подготовка	1
36			Базовые движения рук	1
37			Основы акробатики	1
38			Постановка танцевальных этюдов	1
39			Базовая постановка рук	1
40			Постановка танцевальных этюдов	1
41			Общая и специальная физическая подготовка	1
42			Пируэты	1
43			Постановка танцевальных этюдов	1
44			Основы акробатики	
45			Постановка танцевальных этюдов	1
46			Разучивание танцевальных связок	1
47			Стретчинг и партерная гимнастика	1
48			Разучивание танцевальных связок	1
49			Разучивание танцевальных связок	1
50			Отработка танцевальных этюдов	1
51			Равновесия	1
52			Общая и специальная физическая подготовка	1
53			Базовая постановка рук	1
54			Основы акробатики	1
55			Стретчинг и партерная гимнастика	1
56			Поддержки	1

57			Отработка танцевальных этюдов	1
58			Чир и лип-прыжки	1
59			Пируэты	1
60			Основы акробатики	1
61			Стретчинг и партерная гимнастика	1
62			Отработка танцевальных этюдов	1
63			Отработка танцевальных этюдов	1
64			Основы акробатики	1
65			Отработка танцевальных этюдов	1
66			Основы акробатики	1
67			Стретчинг и партерная гимнастика	1
68			Основы акробатики	1
69			Отработка танцевальных этюдов	
70			Правила вида спорта Терминология	1
71			Контрольное занятие, сдача зачетов	1
72			Контрольное занятие и представление этюдной программы	1
			Итого	72

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	Мастер-класс «Популярные акробатические элементы в программах чир спорта»	Ноябрь
4	Мастер-класс «Cheer freestyle pom»	Февраль
5	Сдача нормативов подготовки	Май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Организационные вопросы	Сентябрь В течение года
Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ. Посещение отчетного концерта ДЮТЦ	В течение года Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям - в начале года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей	Октябрь

консультации	Групповые консультации	Ноябрь
	Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях	Декабрь
	Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей	Февраль
	Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Апрель Май

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 перформансу? (чир фристайл, партнерский стант, чирлидинг - группа) 3. Какая из перечисленных дисциплин относится к чирлидингу? (чирлидинг - группа – смешанная, чир джаз двойка, чир хип-хоп группа) 4. Как называется возрастная категория, в которой выступают спортсмены 8-ми лет? 5. Какая обувь разрешена в	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)

		дисциплине: «чир фристайл»? (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 видеоотчет	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 - сообщением в группу ВК https://vk.com/public193372150
Базовые движения	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	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,

		положений рук.		ссылка на тест закреплена в задании в группе ВК (https://clck.ru/MzAtW) Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - сообщение м 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 исполнить 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 м. Высылается педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - сообщение м в группу ВК https://vk.com/public193372150
Стретчинг и партерная гимнастика	Текстовый материал лекция: «Гибкая спина» Обучающее видео: «Развиваем гибкость»	Практическое задание: 1) Изучить наглядный материал лекции 2) Просматривая видео-урок самостоятельно исполнить 12 упражнений для развития гибкости спины 3) Записать исполнение на видео или сделать фото	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 м или фотографии. Высылаются

	спины»	каждого положения. (Видео размещено в группе ВК https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_22)		я педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - сообщение м в группу ВК https://vk.com/public193372150
Постановка программ	Текстовый материал лекция: «Чир и Перфоманс» Обучающее видео: «Соревновательные дисциплины чир спорта»	Практическое задание: 1) Изучить материал лекции, научиться различать чир дисциплины и перфоманс дисциплины 2) Изучить видео урок с примерами чир и перфоманс дисциплин, научиться их различать 3) Выполнить самостоятельно задание, размещенное в группе ВК, направленное на умение находить отличия в дисциплинах чир спорта. (видео-тест с заданием размещен в группе ВК https://vk.com/public193372150)	В течение 3х дней с момента публикации задания в группе ВКонтakte https://vk.com/public193372150	1. Ответы в виде цифрового кода высылаются педагогу любым доступным способом: - в личные сообщения ВК - сообщение м 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 теплы гетры
4. Джазовки или балетки
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений

Прическа:

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

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

Оценочные материалы

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

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

Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах:

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности учащихся в процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов учащимися;

3. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям и состоит из двух составляющих: сдача и защита танцевальной программы, подведение итогов участия в соревновательных, конкурсных и концертных мероприятиях.

4. Итоговая диагностика и контроль. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах, сдача и защита итоговой танцевальной программы.

Показатели и критерии диагностики освоения общеразвивающей программы «Чир джаз. Группа дети»

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

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

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения 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.	Учащийся умеет выполнять все упражнения ОФП и СФП, однако при их исполнении ему не достает развитых физических навыков (силы, скорости,	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.

	Соблюдение этих правил при выполнении упражнений.	ловкости, координации, гибкости)	
О2 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.
О3 Знание правил вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»	Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Слабое представление о правилах вида спорта «чир спорт»
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	Свободно исполняет	Исполняет не все	Не может правильно

физических данных: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение	физические упражнения, предусмотренные комплексами ОФП и СФП направленные на развитие шага, гибкости, растяжки, выворотности, прыжка, вращения. Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	перечисленные упражнения или исполняет их с пометками.	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
Р3 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
Р4 Развитость психических процессов, таких как: память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.

<p>P5 Коммуникабельность, навыки общения в коллективе</p>	<p>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.</p>	<p>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.</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. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.</p>
<p>B1 Интерес к физической культуре и спорту</p>	<p>Постоянно интересуется физической культурой и спортом, самостоятельно отслеживает спортивные достижения на государственном и мировом уровне</p>	<p>Периодически интересуется физической культурой и спортом, интересуется спортивными достижениями на государственном и мировом уровне по рекомендации педагога или членов команды</p>	<p>Не проявляет интереса к физической культуре и спорту, не следит за спортивными достижениями</p>
<p>B2 Нравственные и волевые качества личности</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

	себя неотъемлемой частью команды.		
В3 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	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-	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.

	гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.		
--	---	--	--

Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося;
2. Ведение личного дневника успешности учащегося.

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.: Акажемия, 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 спорт РФ www.minsport.gov.ru
2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

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» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 5	Не менее 5
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