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

Принята
на педагогическом совете
протокол №3
от 11 июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №35 от 11 июня 2025 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина/_____ /

Чуклина Нина Михайловна
Подписано цифровой подписью: Чуклина Нина Михайловна
Дата: 2025.09.15 14:04:03 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Акробатический этюд»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

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

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Акробатический этюд»** имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

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.

Акробатический танец – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

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

Актуальность.

Акробатический танец – 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. Акробатика содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

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

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

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

Программа предусматривает освоение учащимися теории и истории акротанца. Направление «Акробатический танец» представляет собой хореографическую композицию, сочетающую различные танцевальные направления спортивной хореографии, в программе обязательны: базовые движения и положения рук, разнообразные прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы. В шоу-программах допускается использование реквизита и спортивного инвентаря.

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 акробатическим танцем. 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 7-11 лет, способных по своим физическим навыкам обучаться данному спортивному направлению. Группа состоит из мальчиков и девочек.

Срок обучения по программе 3 года, общее количество часов – 648, по 216 часов в год**.**

Уровень освоения программы – углубленный.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 3 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 акробатического танца, создание условий для достижения учащимися высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой дисциплины «акробатический танец».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Акробатический танец»;
- Обучить правилам вида спорта, терминологии применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- 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

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся на русском языке.

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 7-11 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям танцевальным спортом.

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

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

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

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения - 15 человек

Техническое и материальное обеспечение:

- Хореографический класс с зеркалами или спортивный зал
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;
- Помпоны;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.
-

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Акробатический танец»;
- Изучат правила вида спорта и терминологию, применяемую в дисциплине «Акробатический танец»;
- 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 праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

Учебный план
1-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	История акробатического танца	2	2	-	Зачет
3.	Правила вида спорта Терминология	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Основы акробатики	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
9.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
11.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
12.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога

13.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
14.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

2-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	История танцевального искусства	2	2	-	Зачет
3.	Правила вида спорта Терминология	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Основы акробатики	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Акробатические прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Прыжки в классичсеком и современном танце (allegro)	18	-	18	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
11.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
13.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога
14.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
15.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

3-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**

2.	История акробатики и чир спорта	2	2	-	Зачет
3.	История танцевального искусства	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Сценическая акробатика	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Акробатические прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Прыжки в чир джазе	18	-	18	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
11.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
13.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога
14.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
15.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

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	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

1-й год обучения

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

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

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Акробатический танец»;
- Обучить правилам вида спорта, терминологии применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- 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 дисциплины «Акробатический танец»;
- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила акробатики, владеют терминологией, применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- 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 танцора. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2. История акробатического танца

Теория.

Античность и древние культуры (элементы акробатики в ритуальных и праздничных танцах Древнего Египта, Греции и Китая). Средневековье и эпоха Возрождения – культура бродячих артистов и трубадуров. Цирковое и танцевальное искусство XVIII-XIX вв.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология.

Теория.

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).

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.

Изучение правил основных акробатических направлений:

- Артистично-пирамидный спорт (РФ)
- 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»
- Акробатический рок-н-ролл.

Форма контроля: зачет (тестирование)

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

Теория.

Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в акробатике. Значение СФП для танцора. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

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

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

- сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с	С	не более	не более

	высокого старта		10,3	10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	С	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

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

	«Мост»). Фиксация положения			

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.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 6. Основы акробатики

Теория.

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

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

Критерии оценки:

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

Практика.

Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)
- упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)
- «мосты» (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)
- стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)
- равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Тема 7. Прыжки

Теория.

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

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)

- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

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

Практика.

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

Тема 8. Пируэты

Теория.

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

Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на первом году обучения:
- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- поворот fouette, подготовка к исполнению fouette,
- подготовка к исполнению grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

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

Практика.

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

Тема 9. Стретчинг

Теория.

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

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.

Тема 10. 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 11. Разучивание танцевальных связок

Теория.

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

Практика.

Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих *о*бязательные элементы фристайл программы: прыжки (примеры 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 учащихся
- Техника исполнения
- Натянутость ног учащихся 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 спортсменов
- Техника исполнения
- Натянутость ног учеников во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.

Тема 12. Постановка программы

Практика.

Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом

физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «Акробатический танец».

Тема 13. Отработка соревновательной программы

Практика.

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 14. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

Практика.

Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «Акробатический танец». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам спорта.

Календарно-тематическое планирование Согласовано
На 20 - 20 учебный год _____(дата)
По программе «Акробатический этюд» зав. отделом_____
Педагог Скаленко А. А.
1-й год обучения, группа №

Номер занятия	Дата занятия Планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История акробатического танца	2
3			Правила вида спорта Терминология	2
4			Правила вида спорта Терминология	2
5			Правила вида спорта Терминология	2
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Общая и специальная физическая подготовка	2
8			Базовые движения рук	2
9			Базовые движения рук	2
10			Основы акробатики	2
11			Основы акробатики	2
12			Прыжки	2
13			Прыжки	2
14			Прыжки	2
15			Прыжки	2
16			Пируэты	2
17			Пируэты	2
18			Стретчинг	2
19			Стретчинг	2
20			Поддержки	2
21			Поддержки	2
22			Разучивание танцевальных связок	2

23			Разучивание танцевальных связок	2
24			Постановка программы	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Общая и специальная физическая подготовка	2
29			Общая и специальная физическая подготовка	2
30			Базовые движения рук	2
31			Базовые движения рук	2
32			Основы акробатики	2
33			Основы акробатики	2
34			Прыжки	2
35			Прыжки	2
36			Прыжки	2
37			Прыжки	2
38			Пируэты	2
39			Пируэты	2
40			Постановка программы	2
41			Постановка программы	2
42			Отработка соревновательной программы	2
43			Отработка соревновательной программы	2
44			Отработка соревновательной программы	2
45			Отработка соревновательной программы	2
46			Отработка соревновательной программы	2
47			Отработка соревновательной программы	2
48			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2
50			Отработка соревновательной программы	2
51			Отработка соревновательной программы	2
52			Основы акробатики	2
53			Основы акробатики	2
54			Прыжки	2
55			Прыжки	2
56			Прыжки	2
57			Прыжки	2
58			Пируэты	2
59			Пируэты	2
60			Стретчинг	2
61			Стретчинг	2
62			Поддержки	2

63			Поддержки	2
64			Разучивание танцевальных связок	2
65			Разучивание танцевальных связок	2
66			Постановка программы	2
67			Постановка программы	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Разучивание танцевальных связок	2
70			Общая и специальная физическая подготовка	2
71			Общая и специальная физическая подготовка	2
72			Базовые движения рук	2
73			Основы акробатики	2
74			Основы акробатики	2
75			Прыжки	2
76			Прыжки	2
77			Прыжки	2
78			Прыжки	2
79			Пируэты	2
80			Пируэты	2
81			Стретчинг	2
82			Стретчинг	2
83			Поддержки	2
84			Разучивание танцевальных связок	2
85			Разучивание танцевальных связок	2
86			Стретчинг	2
87			Стретчинг	2
88			Поддержки	2
89			Поддержки	2
90			Разучивание танцевальных связок	2
91			Разучивание танцевальных связок	2
92			Постановка программы	2
93			Постановка программы	2
94			Общая и специальная физическая подготовка	2
95			Общая и специальная физическая подготовка	2
96			Базовые движения рук	2
97			Базовые движения рук	2
98			Основы акробатики	2
99			Основы акробатики	2
100			Прыжки	2
101			Прыжки	2
102			Пируэты	2
103			Пируэты	2
104			Стретчинг	2
105			Стретчинг	2
106			Общая и специальная физическая подготовка	2
107			Общая и специальная физическая подготовка	2
108			Контрольное занятие	2

			Представление готовой программы	
			Итого	**216**

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 танцоры	Ноябрь
4	Сдача нормативов подготовки	декабрь
5	День самоуправления	январь
6	Мастер-класс «Cheer freestyle pom»	апрель
7	Открытое занятие для родителей	май
8	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	сентябрь 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	 Сентябрь 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	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

2-й год обучения

На 2-й год обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие подготовку 1-го года обучения на основании успешного прохождения итогового тестирования. Могут быть приняты дети, ранее не обучающиеся по программе 1-го года обучения, однако по своим физическим данным годные к прохождению обучения, имеющие опыт занятий акробатическим танцем, гимнастикой, чир спортом, спортивными танцами или иными смежными видами спорта или танца. Зачисление, в таком случае, осуществляется на основании входного тестирования, с целью оценки уровня общей и специальной физической подготовки.
Особенности 2-го года обучения: на данном этапе обучения дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, изучают сложные гимнастические и акробатические элементы, вращения и прыжки.

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

Задачи:
Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Акробатический танец»;
- Обучить правилам вида спорта, терминологии применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Учащиеся умеют:

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

Знают:

- Правила акротанца, владеют терминологией, применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- 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 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 акробатическому танцу, разновидности его дисциплин. Кодекс танцора. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
Форма контроля: тестирование

Тема 2. История танцевального искусства.
Теория.
Древний мир – первобытные танцы, Древний Египет, античность. Танец в Европе в Средневековье. Эпоха Возрождения и появление балетов. Расцвет балета в XVIII-XIX вв. и романтизм.
Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология.
Теория.
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).
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.
Изучение правил основных акробатических направлений:
- Артистично-пирамидный спорт (РФ)
- 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»
- Акробатический рок-н-ролл.
Форма контроля: зачет (тестирование)

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. Детский фитнес. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.
Практика.
Комплекс упражнений по ОФП и СФП:
- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);

- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

- сдача нормативов общей физической подготовки

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

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища	с	Не менее 5	Не менее 8

	(упражнение «ласточка») Фиксация положения			
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

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.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование).

Тема 6. Основы акробатики

Теория.

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

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

Критерии оценки:

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

Практика.

Разучивание техники выполнения различных элементов:

Рондат вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

Переворот вперед через положение «мост»

Переворот вперед

Переворот вперед из стойки на руках.

Тема 7. Акробатические 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 танцоров и сила прыжка

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

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

Практика.

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

Тема 8. Прыжки из классического и современного танца (allegro)

Теория.

Малые прыжки:

- Saute (от sauter — прыгать). Основное понятие- «прыжок». Прыжок с двух ног на две с фиксацией позиции ног в воздухе и при приземлении. Выполняется по I,II,IV и V позициям.
- Changement de pied (changement- перемена, pied- нога, стопа)- Прыжок из V позиции в V с переменой ног в воздухе. Может исполняться на маленьком (petit de p.) и большом прыжке (grand Ch. de p.) и с поворотом в воздухе (tour en l'air).
- Echappe (от echapper — ускользать, вырываться) -движение состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из закрытой позиции(V) в открытую (II или IV) и обратно в закрытую. Исполняется на маленьком и большом прыжке — petit Echappe и grand Echappe, а также с заноской — Echappe battu.

Средние прыжки:

- Sissonne simple (от simple-простой, не сложный) - V позиция, demi-plie, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты. После прыжка опуститься на одну ногу в plié, другая sur le cou-de-pied, и закончить, сделав assemble.
- Sissonne ouverte (от ouvertement - открытый) - Это pas является развитием SISSONE SIMPLE, т.е. после прыжка из положения sur le cou-de-pied нога открывается на 45° — в сторону, вперед или назад, (оставаясь в plié).
- Sissonne ferme (от fermeture — закрытый) - Небольшой прыжок. V позиция, demi-plie, прыжок выполняется по направлению (вперед, назад или в сторону), рабочая нога открывается

на II позицию (45°). Когда толчковая нога приземляется, рабочая закрывается в V позицию (практически одновременно).

- Sissonne tombe (От tombée — падение)- V позиция, demi-plie, прыжок с двух ног, проходящим движением правая sur le cou-de-pied (или у колена, в зависимости grand или pettit pas). Падение на plié на левую ногу, с одновременным выниманием правой ноги на croise или efface, затем, как бы с запозданием, на plié (после большого прыжка можно завершить pas de bourre).

Практика.

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

Тема 9. Пируэты

Теория.

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

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

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

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

Критерии оценки:

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

Практика.

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

Тема 10. Стретчинг

Теория.

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

Практика.

Исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

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. Разбор по видео программ ведущих российских и зарубежных команд.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих *о*бязательные элементы фристайл программы: чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты (см. выше), «шпагаты», battment. «Шпагат» — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

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

– резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (rond).

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

Тема 13. Постановка программы

Практика.

Построение программы для выступлений, на основании требований правил акротанца к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «Акробатический танец».

Тема 14. Отработка соревновательной программы

Практика.

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

Практика.

Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «Акробатический танец». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам спорта.

Календарно-тематическое планирование Согласовано
На 20 - 20 учебный год _____(дата)
По программе «Акробатический этюд» зав. отделом_____
Педагог Скаленко А. А.
2-й год обучения, группа №

Номер	Дата	Дата занятия	Тема учебного занятия	Кол-во

занятия	занятия планируемая	фактическая		часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История танцевального искусства	2
3			Правила вида спорта Терминология	2
4			Правила вида спорта Терминология	2
5			Правила вида спорта Терминология	2
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Общая и специальная физическая подготовка	2
8			Базовые движения рук	2
9			Базовые движения рук	2
10			Основы акробатики	2
11			Основы акробатики	2
12			Акробатические прыжки	2
13			Акробатические прыжки	2
14			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
15			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
16			Пируэты	2
17			Пируэты	2
18			Стретчинг	2
19			Стретчинг	2
20			Поддержки	2
21			Поддержки	2
22			Разучивание танцевальных связок	2
23			Разучивание танцевальных связок	2
24			Постановка программы	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Общая и специальная физическая подготовка	2
29			Общая и специальная физическая подготовка	2
30			Базовые движения рук	2
31			Базовые движения рук	2
32			Основы акробатики	2
33			Основы акробатики	2
34			Акробатические прыжки	2
35			Акробатические прыжки	2
36			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
37			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
38			Пируэты	2
39			Пируэты	2

40			Постановка программы	2
41			Постановка программы	2
42			Отработка соревновательной программы	2
43			Отработка соревновательной программы	2
44			Отработка соревновательной программы	2
45			Отработка соревновательной программы	2
46			Отработка соревновательной программы	2
47			Отработка соревновательной программы	2
48			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2
50			Отработка соревновательной программы	2
51			Отработка соревновательной программы	2
52			Основы акробатики	2
53			Основы акробатики	2
54			Акробатические прыжки	2
55			Акробатические прыжки	2
56			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
57			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
58			Пируэты	2
59			Пируэты	2
60			Стретчинг	2
61			Стретчинг	2
62			Поддержки	2
63			Поддержки	2
64			Разучивание танцевальных связок	2
65			Разучивание танцевальных связок	2
66			Постановка программы	2
67			Постановка программы	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Разучивание танцевальных связок	2
70			Общая и специальная физическая подготовка	2
71			Общая и специальная физическая подготовка	2
72			Базовые движения рук	2
73			Основы акробатики	2
74			Основы акробатики	2
75			Акробатические прыжки	2
76			Акробатические прыжки	2
77			Прыжки из классического и	2

			современного танца (allegro)	
78			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
79			Пируэты	2
80			Пируэты	2
81			Стретчинг	2
82			Стретчинг	2
83			Поддержки	2
84			Разучивание танцевальных связок	2
85			Разучивание танцевальных связок	2
86			Стретчинг	2
87			Стретчинг	2
88			Поддержки	2
89			Поддержки	2
90			Разучивание танцевальных связок	2
91			Разучивание танцевальных связок	2
92			Постановка программы	2
93			Постановка программы	2
94			Общая и специальная физическая подготовка	2
95			Общая и специальная физическая подготовка	2
96			Базовые движения рук	2
97			Базовые движения рук	2
98			Основы акробатики	2
99			Основы акробатики	2
100			Акробатические прыжки	2
101			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
102			Пируэты	2
103			Пируэты	2
104			Стретчинг	2
105			Стретчинг	2
106			Общая и специальная физическая подготовка	2
107			Общая и специальная физическая подготовка	2
108			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			Итого	**216**

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	Сдача нормативов подготовки	Декабрь
5	Профориентационная игра «Я - тренер»	Январь

6	Мастер-класс «Чир хип-хоп»	Апрель
7	Открытое занятие для родителей	Май
8	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	Сентябрь 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	Сентябрь 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	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чип спорту.	В течение года

3-й год обучения

На 3-м году обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие подготовку 1 и 2 года обучения на основании успешного прохождения итогового тестирования. Могут быть приняты дети, ранее не обучающиеся по программе 1 и 2-го года обучения, однако по своим физическим данным годные к прохождению обучения, имеющие опыт занятий чир спортом, спортивными танцами или иными смежными видами спорта. Зачисление, в таком случае, осуществляется на основании входного тестирования, с целью оценки уровня общей и специальной физической подготовки.

Особенности 3-го года обучения: на данном этапе дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, изучив на втором году обучения сложные гимнастические и акробатические элементы, вращения и прыжки, в программе появляется новый усложненный раздел: сценическая акробатика, т.е. применение изученных акробатических элементов в танце, без использования статических фигур и точек.

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

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Акробатический танец»;
- Обучить правилам вида спорта, терминологии применяемой в дисциплине «Акробатический танец»
- 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 дисциплины «Акробатический танец»;
- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила вида спорта, владеют терминологией, применяемой в дисциплине «Акробатический танец»,
- 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 танцора. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. История акробатики и чир спорта

Теория.

История акробатики, начало XX в. Водевиль, мюзик-холлы и джаз-модерн. Активная интеграция в развлекательные и театральные постановки. Диско и брейк данс. Культура уличного танца.

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.). 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. История танцевального искусства
Теория.
История возникновения разных видов танца. Народный танец. Возникновение балета. Современный танец в XX веке. История возникновения джазового танца. Танец в сложно кординационных видах спорта и акробатике.
Форма контроля: зачет (тестирование), реферат.

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.

- сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10

5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

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

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.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 6. Сценическая акробатика

Теория.

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

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

Критерии оценки:

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

Практика.

Разучивание техники выполнения связок акробатических элементов:

«колесо» + «рондат»

«рондат» + переворот вперед/назад

«колесо» + переворот вперед/назад

Переворот вперед/назад на одной руке + «шпагат».

Тема 7. Акробатические 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 и сила прыжка
- Натянутость ног и рук учащихся во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
- Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
- Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
- Той тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)

- Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги)
- Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)
- Вокруг света (Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног)

Практика.

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

Тема 8. Прыжки в чир джазе.

Теория.

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

Практика.

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

Тема 9. Пируэты

Теория.

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.
Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на втором году обучения:
- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- fouette,
- grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш», пируэт в attitude).

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

Критерии оценки:

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

Практика.

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

Тема 10. Стретчинг

Теория.

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

Практика.

Исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

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 *о*бязательные 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 танцоров
- Техника исполнения
- Натянутость ног 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.

Тема 13. Постановка программы

Практика.

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

Тема 14. Отработка соревновательной программы

Практика.

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Контрольное занятие. Представление готовой программы.

Практика.

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

Календарно-тематическое планирование Согласовано
На 20 - 20 учебный год _____(дата)
По программе «Акробатический этюд» зав. отделом_____
Педагог Скаленко А. А.
3-й год обучения, группа №

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История чирлидинга и чир спорта	2
3			История танцевального искусства	2
4			История танцевального искусства	2
5			История танцевального искусства	2
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Общая и специальная физическая подготовка	2
8			Базовые движения рук	2
9			Базовые движения рук	2
10			Сценическая акробатика	2
11			Сценическая акробатика	2
12			Акробатические прыжки	2
13			Акробатические прыжки	2
14			Прыжки в чир джазе	2
15			Прыжки в чир джазе	2
16			Пируэты	2
17			Пируэты	2
18			Стретчинг	2
19			Стретчинг	2
20			Поддержки	2
21			Поддержки	2
22			Разучивание танцевальных связок	2
23			Разучивание танцевальных связок	2
24			Постановка программы	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Общая и специальная физическая подготовка	2

29			Общая и специальная физическая подготовка	2
30			Базовые движения рук	2
31			Базовые движения рук	2
32			Сценическая акробатика	2
33			Сценическая акробатика	2
34			Акробатические прыжки	2
35			Акробатические прыжки	2
36			Прыжки в чир джазе	2
37			Прыжки в чир джазе	2
38			Пируэты	2
39			Пируэты	2
40			Постановка программы	2
41			Постановка программы	2
42			Отработка соревновательной программы	2
43			Отработка соревновательной программы	2
44			Отработка соревновательной программы	2
45			Отработка соревновательной программы	2
46			Отработка соревновательной программы	2
47			Отработка соревновательной программы	2
48			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2
50			Отработка соревновательной программы	2
51			Отработка соревновательной программы	2
52			Сценическая акробатика	2
53			Сценическая акробатика	2
54			Акробатические прыжки	2
55			Акробатические прыжки	2
56			Прыжки в чир джазе	2
57			Прыжки в чир джазе	2
58			Пируэты	2
59			Пируэты	2
60			Стретчинг	2
61			Стретчинг	2
62			Поддержки	2
63			Поддержки	2
64			Разучивание танцевальных связок	2
65			Разучивание танцевальных связок	2
66			Постановка программы	2
67			Постановка программы	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Разучивание танцевальных связок	2

70			Общая и специальная физическая подготовка	2
71			Общая и специальная физическая подготовка	2
72			Базовые движения рук	2
73			Сценическая акробатика	2
74			Сценическая акробатика	2
75			Акробатические прыжки	2
76			Акробатические прыжки	2
77			Прыжки в чир джазе	2
78			Прыжки в чир джазе	2
79			Пируэты	2
80			Пируэты	2
81			Стретчинг	2
82			Стретчинг	2
83			Поддержки	2
84			Разучивание танцевальных связок	2
85			Разучивание танцевальных связок	2
86			Стретчинг	2
87			Стретчинг	2
88			Поддержки	2
89			Поддержки	2
90			Разучивание танцевальных связок	2
91			Разучивание танцевальных связок	2
92			Постановка программы	2
93			Постановка программы	2
94			Общая и специальная физическая подготовка	2
95			Общая и специальная физическая подготовка	2
96			Базовые движения рук	2
97			Базовые движения рук	2
98			Сценическая акробатика	2
99			Сценическая акробатика	2
100			Акробатические прыжки	2
101			Прыжки в чир джазе	2
102			Пируэты	2
103			Пируэты	2
104			Стретчинг	2
105			Стретчинг	2
106			Общая и специальная физическая подготовка	2
107			Общая и специальная физическая подготовка	2
108			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			Итого	**216**

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	Сдача нормативов подготовки	декабрь
5	Профориентационная игра «Стань чемпионом»	январь
6	Мастер-класс «Современный танец в спорте»	апрель
7	Открытое занятие для родителей	май
8	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	Сентябрь 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	Сентябрь 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	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

Оценочные и методические материалы

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 результативности освоения общеразвивающей программы «Акробатический этюд»

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области обучения.
Р1, Р2, Р3, Р4, Р5, Р6 – показатели результативности освоения общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области развития
В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения общеразвивающей 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**
О1 Овладение основным 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 достает развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.

О2 Базовые элементы 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.
О3 Правила вида спорта, терминологии применяемой в дисциплине «Акробатический танец»	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 «акробатический танец»
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 Овладение 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 Развитие физических данных: шаг, гибкость, растяжка,	Свободно исполняет физические упражнения, предусмотренные	Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с	Не может правильно исполнить ни одно из упражнений.

выворотность, прыжок, вращение	комплексами ОФП и СФП направленные на развитие шага, гибкости, растяжки, выворотности, прыжка, вращения. Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	помарками.	
Р2 Развитие координационно-пространственных способностей	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 Развитие психических процессов таких как память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.
Р5 Коммуникабельность, навыки общения в творческих процессах	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения,

	обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	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.	т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Не соблюдает спортивную этику.
В1 Интерес к физической культуре 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 не следит за спортивными достижениями
В2 Самодисциплина, 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 Воспитание	Умение стойко	При интенсивных	Тяжело переносит

положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность	переносить интенсивные нагрузки. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Ответственно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	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.	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 в группе	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 Воспитание личности учащегося с установкой 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	Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарно-гигиенических правилах.

	гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.	правила.	

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).

Методические материалы

Педагогические методики и технологии

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

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

Методы обучения

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

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.

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. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – С. 60

Для детей:

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

Приложение 1

Входное тестирование (условие зачисления в группы)

1 год обучения:

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

2 год обучения:

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

3 год обучения:

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 40
2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 15
3. Отжимания от пола – не менее 20
4. «Шпагат» в «минус» (продольный и поперечный)
5. Умение исполнить упражнение «мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Умение исполнить упражнение «переворот вперед»
8. Правильное исполнение пируэта на 720 градусов
9. Умение исполнить серию гранд пируэтов (минимум 5)
10. Умение правильно исполнить махи ногами на 180 градусов (вперед и в сторону)
    Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и прыжки классического и современного танца.