УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА
Научно-методическим советом
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
Протокол № 9
от « 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
(Попкова Т.Н.)
Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ЧИР СПОРТ»

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Трифонова Мария Вячеславовна
педагог дополнительного образования

Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Чир спорт»*

- по содержанию является физкультурно-спортивной
- по уровню освоения *–ознакомительный, базовой, углубленный*
- по форме организации - групповой
- по степени авторства *–модифицированной*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015

г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.
- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе «Чир спорт». В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия чир спортом.

Новизна программы заключается в том, данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта. Воспитание подрастающего поколения через чир спорт влечет за собой: преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости; учит много работать для достижения поставленной цели; осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни; работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности: развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера,

придумывании пирамид; развитие личной ответственности; уважение к социальным нормам и требованиям; дисциплинированность, собранность, надежность; развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни; правильное распределение времени. В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта чир спорт.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами данного вида спорта. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Адресат программы:

Образовательная программа «Чир спорт» рассчитана на детей в возрасте от 11 лет до 17.

Возрастные особенности учащихся 11-12 лет

В 10-12 лет происходит последовательное увеличение и усложнение практического материала. Гимнастические упражнения являются незаменимым средством и методом развития равновесия, силовых параметров, согласование движений и кондиционных способностей (силы рук, ног туловища, силовой выносливости, гибкости). В этом возрасте используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; умению придавать движениям выразительность и артистизм. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Учащиеся хорошо поддерживают общий ритм, выполняют упражнения согласовано, воспринимают музыкальное сопровождение.

Возрастные особенности учащихся 13-14 лет

В подростковом возрасте (13-14 лет) создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно–силовых, так и силовых способностей. Кроме того, этот возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. На учебно–тренировочных занятиях применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями. Средства развития силы способствуют формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение учащихся, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния других людей. Поэтому важнейшим средством профилактики вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом.

Возрастные особенности учащихся 15-17 лет

Пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом. Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 14лет) совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. При организации занятия в старшем школьном возрасте методика проведения приближается к методике занятий со взрослыми. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно – силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Занятия чир спортом – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности. Использование в старшем школьном возрасте занятий по чир спорту как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов
1 год обучения - 216 часов
2 год обучения – 324 часов
3 год обучения – 324 часов

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:
1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин);
2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час - 45 мин);
3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час - 45 мин);

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Ознакомительный (*1 год обучения*)
Практическое знакомство с основными элементами чир спорта.
Базовый уровень (*2 год обучения*)
Практическое овладение гимнастикой, хореографией, акробатикой, трюками и прыжками.
Углубленный уровень (*3 год обучения)*
Овладением различных профессиональных навыков в соревнованиях по чир спорту и присвоению разрядов.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей образовательной программы

- возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта «Чир спорт» и максимально реализовать себя в нем;
- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;
- структурное построение, возрастной ценностности учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технической подготовки. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: - совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей. Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе. Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься чир спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

Задачи программы:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать основам техники чир спорта;
- развивать музыкальность и чувство ритма, ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность, координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях).

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

учащиеся будут знать

- правила личной гигиены, режим дня, влияния физических упражнений на укрепление здоровья;
- названия основных базовых шагов и положения рук;
- основные понятия в чир спорте.

учащиеся будут уметь

- выполнять основные построения комбинации;

- выполнять базовые движения рук чирлидинга;
- выполнять базовые элементы аэробики;
- выполнять программу растяжки;
- выполнять обязательные элементы чирлидинга уровня программы-минимум.

2 год обучения

учащиеся будут знать

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- технику чир спорта.

учащиеся будут *уметь*

- правильно выполнять базовые элементы
- выполнять самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- представлять свою деятельность на публике.

3 год обучения

учащиеся будут знать

- терминологию социальных видов танца (сальса, хип-хоп);
- названия акробатических элементов;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп

учащиеся будут уметь

- провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;
- выполнять усложненные варианты обязательных элементов чирлидинга;
- составить танцевальную связку, используя элементы чирлидинга, танца, акробатики и аэробики;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в

умении использовать занятия чир спортом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности чир спорт:
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий в чир спорте;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры;
- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
В области эстетической культуры:
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.
В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в чир спорте, а также применения их в тренировочной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по чир спорту.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по чир спорту, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из чир спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по чир спорту.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по чир спортом. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития чир спорта в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития чир спорта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте чир спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по чир спорту, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения.
В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.
В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о чир спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Уровни обучения		
			Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
			1 год	2-3 год	4-5 год
1.	Вводное занятие	3	1	1	1
2.	Теоретическая подготовка	9	3	3	3
3.	Общая физическая подготовка	80	42	48	34
4.	Специальная физическая подготовка	98	42	60	50
5.	Хореография	130	36	62	68
6.	Техническая подготовка	152	42	70	78
7.	Разучивание связок и постановка программ	176	50	80	90
8.	**Итого часов:**	**648 ч.**	**216ч.**	**324 ч.**	**324 ч.**

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	42	8	34	Зачет Игра
5.	Хореография	36	4	32	Зачет
6.	Техническая подготовка	42	8	34	Зачет
7.	Разучивание связок и постановка программ	50	10	40	Соревнования
	Всего:	216 ч.	36 ч.	180ч.	

Содержание

Теоретический раздел

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, демонстраций видео непосредственно на тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям чир спортом. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития чир спорта.

Теория. История возникновения чир спорта в США и распространение в странах Европы.

Практика. Подготовить сообщение о развитии чир спорта в России.

Контроль. Проверочный тест. Каждый тест состоит из вопросов трех типов:

Вопросы с выбором варианта ответа.

Вопросы с вводом ответа в текстовое поле.

Вопросы с развернутым ответом.

Тема 2. Личная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Режим дня и особенности питания.

Практика. Работа в группах. С помощью демонстрационной доски составляем режим дня.

Контроль. Проверка правильности составления режима дня.

Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях.

Теория. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

Практика. Демонстрация и отработка навыков техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Контроль. Тестирование техники «страховка – самостраховка».

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (чир спорт).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими способностями, являются координационные, силовые способности, а также гибкость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о «Чир спорте» как виде спорта.

Тема 1. Стретчинг

Теория. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость, как вид работы над эластичностью связок, мышц, подвижностью суставов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость.

Контроль. Замеры на определение личных результатов

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Знакомство с видами упражнений на развитие мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Практика. Разучивание упражнений для туловища: маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине), на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Виды упражнений с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Практика. Разучивание упражнений с отягощениями: эспандерами; резиновыми амортизаторами.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными принципами СФП обучающихся в сложно-координационных видах спорта являются: - соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; - сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям чир спорта; - опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Тема 1. Средства СФП.

Теория. Видами средств СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения. Развитие быстроты.

Практика. Разучивание бега с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану». Развитие силовых способностей. Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в висе; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 2. Выносливость.
Теория. Развитие общей выносливости.
Практика. Разучивание прыжков со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время.
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 3. Координация
Теория. Виды развития координационных способностей.
Практика. Разучивание упражнений, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 4. Гибкость
Теория. Виды развития гибкости.
Практика. Разучивание наклонов вперед из стойки, из седа ноги вместе из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом); вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 5. Гимнастика с основами акробатики.
Теория. Организующие команды и приемы
Практика. Разучивание перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.
Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Тема 6. Ходьба и бег.

Теория. Виды ходьбы и шагов
Практика. Разучивание разновидностей ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрёстный шаг»; «переменный шаг».
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 7. Легкая атлетика.
Теория. Виды беговых упражнений
Практика. Разучивание бега с изменением темпа и с ускорениями до 30 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1,5 до 2 км).
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты.
Теория. Виды игр
Практика. Разучивание игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»
Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Хореография

Чир спорт - отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики. ЧИР ФРИСТАЙЛ (команды, двойки) - Композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны.

Тема 1. Основные элементы в хореографии
Теория. Виды основных движений в хореографии
Практика. Разучивание позиций рук: подготовительная, 1-3; позиции ног: 6,1. Плие. Гранд плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор, ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.
Контроль. Умение выполнять элементы хореографии

Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

Тема 1. Базовые элементы ДАНС-программы.

Теория. Виды базовых элементов в ДАНС программе

Практика. Разучивание основных позиций ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге. Основные позиции рук с помпонами: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. Движения ног: с полным переносом веса (steps), с частичным переносом веса (part pressure steps), бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Туловище: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной. Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn). Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат: правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°. Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Контроль. Умение выполнять элементы в ДАНС программе

Разучивание связок и постановка программ

Тема 1. Шпагат

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

Практика. Разучивание упражнений для растяжки шпагата.

Контроль. Умение выполнять элементы шпагата
Критерии оценки:
-растяжка и гибкость;
-техника исполнения;
-натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);
-разнообразие шпагатов.

Тема 2. Махи
Теория. Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).
Практика. Выполнение махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.
Контроль. Умение выполнять элементы махов
Критерии оценки:
-растяжка и гибкость;
-техника исполнения;
-натянутость ног, во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);
-разнообразие комбинаций махов.
Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Тема 3. Постановка программы
Теория. Виды и элементы построения программ
Практика. Изучение построений и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.
Контроль. Показ программ

2 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	
8.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	-
9.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Коллаж gif-анимационных картинок по теме
10.	Общая физическая подготовка	48	4	44	Зачет Игра
11.	Специальная физическая подготовка	60	6	54	Зачет
12.	Хореография	62	8	54	Зачет
13.	Техническая подготовка	70	10	60	Игра
14.	Разучивание связок и постановка программ	80	12	68	Соревнования
	Всего:	324 ч.	42 ч.	282 ч.	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Практика. Составление gif-анимации по теме.

Контроль. Оценивание содержания gif-анимации на соответствие тематике.

Тема 2. Профилактика заболеваемости в спорте.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

Практика. Написать пост или лонгрид по теме в соцсетях.

Контроль. Оценивание содержания поста на соответствие тематике.

Общая физическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса

Теория. Виды упражнения для рук и плечевого пояса:
Практика. Разучивание поднимания и опускания рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения в лазании: лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног; медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.
Контроль. Умение выполнять элементы с предметами

Тема 2. Спортивные игры.
Теория. Виды спортивных и подвижных игр.
Практика. Разучивание спортивных и подвижных игр, эстафет. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».
Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатические упражнения.
Теория. Виды прыжков.
Практика. Разучивание прыжков со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°. Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180° и 360°. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180° и 360°. Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост

из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом. Статические положения. Упор присев, стоя согнувшись, лежа; стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; шпагаты (правой вперед, левой вперед, прямой); равновесия (различные разновидности). Шпагаты. С опорой одной ногой на возвышенность.

Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Хореография

Тема 1. Классические элементы.

Теория. Виды классических элементов

Практика. Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) - по 1-ой, 2-ой,5-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements tendu jete (бросок ноги на 45). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Контроль. Умение выполнять элементы классического танца

Тема 2. Повороты.

Теория. Виды поворотов

Практика. Разучивание поворотов на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног

поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны. Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе). Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Контроль. Умение выполнять элементы поворота

Техническая подготовка

Тема 1. Базовые элементы чир-пом-фристайла.

Теория. Базовая техника движений с помпонами.

Практика. Разучивание позиций рук с помпонами имеют два вида названий: - буквы английского алфавита «T, K, L, короткая T, hiy V. lou V»; - названия предметов – «флаг», «подсвечник», «кинжалы», «щетка», «ножницы», «ведро», «вишня», «лук-стрела», «единица», «каратэ».

Чир-прыжки. Особенностью, которых является выполнение толчка с двух ног и приземление на обе ноги одновременно: той-тач, пайк, стредл («звезда»), хедлер, абстракт, дабл найн. Два критерия, по которым оценивается чир-прыжки — это высота и амплитуда.

Вращения, различные пируэты с разнообразными положениями рук и свободной ноги. Для постановки правильной техники вращений необходима хореографическая подготовка, освоения базовой техники классической хореографии.

Контроль. Умение выполнять элементы рук с помпонами

Разучивание связок и программ

Тема 1. Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Теория. Чир-данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Практика. Разучивание чир-прыжков - пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки.
Контроль. Умение выполнять элементы чир- прыжков

3 год обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма Контроля
			Теория	Практика	
15.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
16.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тестирование Игра
17.	Общая физическая подготовка	34	2	32	Зачет
18.	Специальная физическая подготовка	50	4	46	Зачет
19.	Хореография	68	6	62	Зачет
20.	Техническая подготовка	78	8	70	Зачет
21.	Разучивание связок и постановка программ	90	10	80	Соревнования
	Всего:	**324 ч.**	**32 ч.**	**292 ч.**	

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема 1. Музыкально-ритмическое развитие.
Теория. В процессе музыкально- ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.
Практика. Разучивание элементарных основ музыкальной грамоты, которые включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.). Упражнения на согласование движений с музыкой

развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.
Контроль. Тестирование.

Тема 2. Музыкальные игры
Теория. Виды музыкальных игры.
Практика. Разучивание музыкальных игр: «Фортепиано», «Музыкальный сверчок» и т.д.
Контроль. Умение ориентироваться в игре, умение включиться в игру, умение самостоятельно провести игру.

Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения
Теория. Виды строевых упражнений.
Практика. Разучивание строевых упражнений: построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Стойки (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).
Контроль. Замеры на определение личных результатов.

Тема 2. Чиры и чанты в чир спорте
Теория. Чир – речевка, передающая информацию (о команде чирлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями. Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.
Практика. Изучение выполнение чиров и чантов без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера). Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды. Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.
Контроль. Умение выполнять различное звучание чиров и чартов.

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Чир-прыжки

Теория. Виды чир прыжков

Практика. Разучивание прыжков: Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые). Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун.; Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант). Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд. Положения рук и кистей в чир-спорте. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Контроль. Умение выполнять элементы чир- прыжков.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики.

Теория. Разновидности ходьбы и шагов.

Практика. Разучивание организации команд и их приемов: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрёстный шаг»; «переменный шаг».

Контроль. Умение выполнять элементов перестроения.

Тема1. Акробатические упражнения

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений применяемые чирлидеров.

Практика. Выполнение кувырка вперед/назад из упора присев и полушпагате. Стойка на руках у опоры. Переворот в колесе вперед/назад на локтях/руках и

без рук. Упражнения для развития равновесия. Стойка ноги вместе на полупальцах: пассе, ласточка и рандат. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.
Контроль. Умение выполнять элементы перестроения.

Хореография

Тема 1. Классический танец (А. Я. Ваганова)
Теория. Что такое классический экзерсис? Экзерсис у станка и на середине зала. Крутки по диагонали и на месте.
Практика. Разучивание классического экзерсиса у станка и на середине зала. Разучивание круток и пируэтов.
Контроль. Умение выполнять элементов в классическом танце.

Техническая подготовка

Тема 1. Танец в стиле Пом-фристайл.
Теория. Основные движения, позиции рук и ног данного стиля.
Практика. Разучивание движений в стиле Пом-фристайл: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling (перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как с втиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hip salute (варианты концовки в вариации Пом-фристайл), Hill («фишки» стиля Пом-фристайл). Вариация в стиле Пом-фристайл: складывается из вышеперечисленных движений с добавлением элементов диско в темп музыки 126-128 уд/мин.
Контроль. Красивое и правильное выполнение/исполнение элементов.

Разучивание связок и программ

Тема 1. Постановка программы
Теория. Технологии построения и отработка программы для выступлений.
Практика. Разучивание и отработка синхронна, артистичности, точности.
Контроль. Точное, синхронное исполнение элементов в программе; артистизм исполнения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	72	3 занятия по 2 часа
2-3	324	36	72	3 занятия по 3 часа
4-5	324	36	72	3 занятия по 3 часа

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, замеры, контрольное задание, выступления, соревнования итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе «Чир спорт» используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка (умения и навыки СФП, ОФП) в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

1.Теоретическая подготовка:

- знание терминологии:
- базовые шаги;
- прыжки;
- правила соревнований по чир спорту:
- организация соревнований;
- судейство.

Диагностика физической подготовленности учащихся

(контрольно – измерительные)

2. СФП (специально – физическая подготовка)

1. Связка – составление связки
   1 год -8 счетов; 2 – год обучения 16 счетов; 3 год обучения - на 32 счета (в любом стиле)

Критерии оценки:

Техника

- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений
- различные уровни хореографии (пол, касание, стоя, хай-импакт)
- многообразие и высокий темп движений
- сочетание элементов чира и танца.

Артистизм

- разный ритм движений
- разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена использование вертикальных уровней
- разнообразие движений, избегание повторений
- использование вертикальных уровней.

Специфика

- способность увлечь своим выступлением
- способность вызвать эмоции у аудитории
- оригинальность и творческий подход.

3. **Руки – составление комбинации рук на 8 счетов**

Критерии оценки

Точность:

- точные линии рук
- контроль осанки.

Мышечный контроль:

- контроль осанки
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук.

Сложность:

- противоположные плоскости движения рук
- многообразие коротких и длинных движений рук
- контроль положения суставов и конечностей
- использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых, в одном или разных ритмах движения.

4. Махи ногами – количество повторений – по 10 раз

вперед – И.П. – основная стойка; назад – И.П – основная стойка (подъем в И.П.)
круговые – И.П. – основная стойка

Критерии оценки:

- соблюдение вертикали
- амплитуда движений
- приставление ног в 6 позицию.

5. ОФП (общая физическая подготовка)

51. Упражнение на силу:

сгибание – разгибание рук в упоре лежа

- И.П. – упор лежа на выпрямленных руках, спина прямая.

Критерии оценки:

- 1 год обучения – 8 – 10 раз - «5»; 7 - 6 раз -«4»; 5 - 4 – раза -«3»
- 2-3 год обучения - 10 - 12 раз - «5»; 9 - 8 раз -«4»; 7 - 6 – раз -«3»
- 4-5 год обучения -14 - 16 раз - «5»; 10 - 12 раз -«4»; 1 - 10 – раз -«3»

5. 2. Упражнения на выносливость - прыжки через скакалку

- 1 год обучения – 1,30 минуты
- 2 год обучения – 2 минуты
- 3 год обучения - 2,30 минуты

Критерии оценки:

0-1 - остановки – «5»

1-3 – остановки – «4»

4-6 – остановок – «3»

6. **Упражнения на гибкость – шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный)**

Критерии оценки:

- Идеальное исполнение – касание пола всеми частями конечности – «5»
- Зазор до 15 см. – «4»
- Зазор больше 15 см. – «3»

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $^1/_2$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой

					за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия,	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности

	осуществлять самоконтроль и самооценку		учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Учебный оборудованный спортивный зал	1
2	Комната для переодевания	1
3	Музыкальный ценрт	1

4	Колонки	1
6	Костюмы	1 комплект

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество
1	Гимнастический коврик	1 шт.
2	Скакалка	1 шт.
3	Гимнастический кубик	1 шт.
4	Помпоны	2 шт.

Формы и методы реализации программы.

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой учащийся овладевает навыками чир-спорта. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования по чир-спорту.

Методы обучения (общие):

- объяснительно-иллюстративный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
-метод проблемного обучения;
- эвристический метод обучения.

Методические ресурсы:

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, тренер должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Тренеру-преподавателю должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета).

Интерактивный электронный контент тренера должен включать содержание предметной области чир спорта, представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса). Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (10-16 учащихся).

№	Название	
1	Учебные пособия	Вороненкова Э.Ю. ,Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров/ Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет Sport, Москва
2	Художественная литература	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
3	Энциклопедии и справочники	СЧСЧР/Союз Чир Спорта и Чирлидинга России- Союз
4	Медиатека	Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультипликации,
	Электронные образовательные ресурсы	https://educont.ru/
	Методические материалы	Методические издания по чир спорт. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
	Дидактические материалы	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования. Комплекты разно- уровневых

		тематических заданий, дидактических карточек. Портреты выдающих спортсменов и деятелей по чир спорту.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:
1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Чир спорт» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ «ЛСТУ №2» г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Чир спорт».

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Житько,А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.

2. Новикова,В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.

3. Петров,П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.

4. Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.

5. «Федерация чирлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

6. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. 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. – 60с

Литература для учащихся и родителей:

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