

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №84  
с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято  
Педагогическим советом  
30 августа 2022 г.  
Протокол № 16

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 84  
\_\_\_\_\_ Ф.Ф. Губайдуллин  
31 августа 2022 г.  
Приказ № 137

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Чир спорт»**

Уровень сложности программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Урмацких Е.А  
Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	3-4
Учебный план 1 года обучения.....	5
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	5-6
Учебный план 2 года обучения.....	7-8
Содержание учебного плана 2 года обучения .....	8-9
Учебный план 3 года обучения.....	10-11
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	11-13
Планируемые результаты базового уровня программы.....	13-14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
Календарный учебный график.....	15
Условия реализации программы.....	16
Формы аттестации и контроля.....	17
Методические материалы.....	18
Приложения	

## Пояснительная записка

Данная программа носит **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для педагогов и школьников, для молодых и целеустремленных людей, кто стремится к духовному и физическому совершенству, для тех, кто готов стать лидером.

### **Актуальность программы**

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют молодых людей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед. Основные причины этого явления – неудовлетворительная физическая подготовка, боязнь показывать свою слабость и несостоятельность перед сверстниками, неинтересные и не эмоциональные занятия. Одним из эффективных средств повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, является молодой для нашей страны вид спорта – Чир спорт. Данная программа направлена на укрепление физического здоровья.

### **Отличительные особенности программы**

Новое спортивное направление – это симбиоз физических упражнений и танцевальных движений. Занятия Чир спортом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как внимательность, точность, настойчивость, память, инициативность, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность. В ходе занятий учащиеся приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие. Простейшие элементы, на уровне обще - развивающих и строевых упражнений, соединенные несложными прыжками и подскоками, выполняемые под музыкальное сопровождение, вызывает у детей массу положительных эмоций.

**Уровень сложности:** базовый.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-12 лет.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 144 часа, за второй год обучения – 216 часов и третий год обучения - 216 часов. Общий объем программы составляет 576 часов.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные формы организации деятельности: практические занятия, соревнования, показательные выступления, выполнение самостоятельной работы, работа в группах.

### **Сроки освоения программы**

Срок освоения программы 3 года. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель.

### **Режим и продолжительность занятий**

В первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. За год – 144 часа. Занятия второго и третьего годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. За год - 216 часов. После каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут.

**Цель программы** – развитие творческих способностей обучающихся через создание ситуации успеха средствами Чир спорта.

### **Задачи:**

1. Овладение специальными знаниями и умениями в области Чир спорта.
2. Развитие основных двигательных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, эстетики движения, умения двигаться под музыку.

3. Развитие устойчивой мотивации к физической культуре, к использованию здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.
4. Воспитание личностных качеств терпение, воля, трудолюбие, ответственность, организованность, умение работать в команде.

### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Устный опрос
2	<b>Раздел 2. "Данс"</b>	<b>134</b>	<b>12</b>	<b>122</b>	Показательные выступления
2.1	Базовые движения кистей, рук	12	2	10	Зачет
2.2	Базовые движения ног	12	2	10	Зачет
2.3	Чир прыжки	12	2	10	Зачет
2.4	Лип прыжки	12	2	10	Зачет
2.5	Шпагаты и махи	12	2	10	Зачет
2.6	Пируэты	12	2	10	Зачет
2.7	Танцевальные связки	36		36	
2.8	Развитие физических качеств	26		26	
3	<b>Раздел 3. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Сдача нормативов
4	<b>Раздел 4. Открытый урок.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### I раздел: Чир спорт – как вид спорта

##### *Теория*

История развития Чир спорта в России и за рубежом.

Чир спорт в Удмуртии и в Ижевске. Основные направления в Чир спорте.

Правила поведения и техника безопасности.

Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.

Профилактика травматизма. Терминология в Чир спорте.

Личная гигиена, режим питания.

Кодекс чирлидеров.

## II раздел: Раздел «Данс»

### Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук

**Теория.** Ознакомление с базовыми положениями рук в Чир спорте. Изучение в рисунках.

**Практика.** Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – клапс и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тач даун, лоу тач даун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V, S лоу

### Тема 2.2. Базовые движения ног

**Теория.** Ознакомление с базовыми положениями ног. Основные позиции.

**Практика.** Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп - ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

### Тема 2.3. Чир – прыжки

**Теория.** Техника выполнения Чир прыжков.

**Практика.** Той-тач, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист).

### Тема 2.4. Лип – прыжки

**Теория.** Техника выполнения Лип прыжков.

**Практика.** Высокий лип вперед.

### Тема 2.5. Шпагаты и махи

**Теория.** Техника выполнения шпагатов и махов.

**Практика.** Поперечный, правый и левый шпагат. Мах вперед, в сторону.

### Тема 2.6. Пируэты

**Теория.** Техника выполнения пируэтов.

**Практика.** Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт.

### Тема 2.7. Танцевальные связки

**Практика.** Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

### Тема 2.8. Развитие физических качеств

**Практика.** Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений.

## III раздел: Тестирование физических показателей

**Практика.** Определение физического уровня подготовки обучающихся:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)
- наклон вперед из положения сидя
- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от рук до пяток), (см)

## IV раздел: Открытое занятие

**Практика.** Проведение открытого занятия.

## Планируемые результаты первого года обучения

компетенция	Год обучения	Знания	Умения	Навыки:
Учебно-Познавательная	1	Терминологии. Правил поведения в	Выполнять в соответствии с алгоритмом	Овладения перекатом в группировке из

		<p>спортивном зале и зале хореографии. Техники безопасности на занятиях.</p> <p>Название элементов в Чир спорте и алгоритм их выполнения.</p> <p>Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.</p>	<p>перекат в группировке из положения упор присев,</p> <p>боковой кувырок, мост из положения лежа на прямых руках,</p> <p>градусов на месте, стойку на лопатках,</p> <p>прыжки со скакалкой.</p>	<p>положения упор присев,</p> <p>- боковым кувырком,</p> <p>- мост из положения лежа на прямых руках,</p> <p>- стойку на лопатках,</p> <p>- прыжки со скакалкой.</p>
Коммуникативная	1	Знать способы совместной деятельности	Способы совместной творческой деятельности	Работа в группе
Личностного самосовершенствования	1	Правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности.	Использовать правила личной гигиены. Развить необходимые современному человеку личностные качества, формировать психологическую грамотность, культуру мышления и поведения	<p>Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье.</p> <p>Овладения способами деятельности в собственных интересах и возможностях (терпение, воля, трудолюбие)</p>

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Устный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. "Данс"</b>	<b>162</b>	<b>8</b>	<b>154</b>	Соревнования
2.1	Базовые движения кистей, рук	16		16	
2.2	Базовые движения ног	18		18	
2.3	Чир прыжки	22	2	20	
2.4	Лип прыжки	22	2	20	
2.5	Шпагаты и махи	16	2	14	
2.6	Пируэты	14	2	12	
2.7	Танцевальные связки	30		30	
2.8	Развитие физических качеств	24		24	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Номинация "Чир Данс Шоу"</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1	Представление команды	4	2	2	
3.2	Обязательные элементы Чир спорта	10	2	8	
3.3	Танцевальные связки	20		20	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Содержание учебного плана 2года обучения I раздел: Чир спорт - как вид спорта

#### *Теория*

История развития Чир спорта в России и за рубежом. Чир спорт в Ижевске. Основные направления в Чир спорте.

Правила поведения и техника безопасности.

Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.

Профилактика травматизма.

Терминология в Чир спорте.  
Основы музыкальной грамоты.  
Гигиена занятий, одежда и обувь, организация спортивного режима.  
Кодекс чирлидеров.  
Права и обязанности занимающихся чирлидингом.

## II раздел: Раздел «Данс»

### **Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук**

**Практика.** Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V? S лоу V, чек мак.

### **Тема 2.2. Базовые движения ног**

**Практика.** Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

### **Тема 2.3. Чир – прыжки**

**Теория.** Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Той-тач, Так (группировка), Стредл, Херке, Двойная девятка, Пайк.

### **Тема 2.4. Лип – прыжки**

**Теория.** Примеры лип-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Высокий лип вперед. Высокий лип в сторону. Переменный лип.

### **Тема 2.5. Шпагаты и махи**

**Теория.** Варианты шпагатов и махов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Поперечный, правый и левый шпагаты. Мах вперед, в сторону. Вертикальный мах.

### **Тема 2.6. Пируэты**

**Теория.** Варианты пируэтов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт, Тур-пике, Аттитюд, «Солнышко» .

### **Тема 2.7. Танцевальные связки**

**Практика.** Постановка более сложных и ритмичных танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

### **Тема 2.8. Развитие физических качеств**

**Практика.** □Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений.

## III раздел: Номинация «Чир – Данс – Шоу»

### **Тема 3.1. Представление команды**

**Теория.** Беседа «Стремление к высоким спортивным результатам». Просмотр видео.

**Практика.** Танцевальная связка – представление команды, кричалки.

### **Тема 3.2. Обязательные элементы Чир спорта**

**Теория.** Основные термины Чир спорта. Требования к участникам соревнований.

**Практика.** Танцевальная связка – данс – шоу. Станты. Акробатические упражнения.

### **Тема 3.3. Танцевальные связки**

Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

## IV раздел: Тестирование физических показателей

**Практика.** Определение физического уровня подготовки обучающихся.

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)
- наклон вперед из положения сидя

- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от кистей рук до пяток), (см)

**V раздел: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

**Практика.** Выступления на мероприятиях в школе, районе и городе, на соревнованиях по Чир спорту (городских, республиканских)

**Планируемые результаты второго года обучения**

компетенция	Год обучения	Знания:	Умения:	Навыки:
Учебно-Познавательная	2	Спортивной терминологии. Терминологии и алгоритма выполнения общеразвивающих упражнений, акробатических элементов, хореографических элементов чир спорта.	Выполнять и соблюдать правила поведения в спортивном зале, хореографии, технику безопасности на занятиях по акробатике. Пользоваться спортивной терминологией. Выполнять в соответствии с алгоритмом мост с поворотом в упор присев, - переворот боком; - стойка на руках; - шпагаты; - прыжки со скакалкой (на правой, на левой, подскоками).	Использования акробатических, хореографических, элементов чир спорта: мост с поворотом в упор присев, - переворот боком; - шпагаты; - прыжки со скакалкой (на правой, на левой, подскоками).
Коммуникативная	2	Знать эффективные способы	Выбирать и применять	Использование различных

		сотрудничества для успешной совместной деятельности	способы сотрудничества для достижения совместной цели	способов сотрудничества
Личностного самосовершенствования	2	Правил составления комплекса определённых упражнений по ОФП.	выполнять комплекс для развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности	в физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Ответственное и организованное поведение к регулярным занятиями физическими упражнения и избранным видом спорта.

### Учебный план 3года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	<b>Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта</b>	4	4		Устный опрос
2	<b>Раздел 2. "Данс"</b>	164	4	160	
2.1	Базовые движения кистей, рук	10		10	
2.2	Базовые движения ног	10		10	
2.3	Чир прыжки	21	1	20	
2.4	Лип прыжки	21	1	20	
2.5	Шпагаты и махи	16	1	15	
2.6	Пируэты	16	1	15	
2.7	Танцевальные связки	44		44	
2.8	Развитие физических качеств			26	
3	<b>Раздел 3. Номинация "Чир Данс Шоу"</b>	30	2	28	
3.1	Представление команды	6	1	5	
3.2	Обязательные элементы Чир спорта	16	1	15	
3.3	Танцевальные связки	8		8	
4	<b>Раздел 4. "Чир"</b>	14	2	11	
4.1	Обязательные элементы	2	1	1	
4.2	Акробатические упражнения	3	1	2	
4.3	Станты. База				

4.4	Пирамиды	1		1	
4.5	Кричалки - чир. Чанты	1		1	
4.6	Чир Данс	5		5	
5	<b>Раздел 5. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.</b>	4		4	Сдача нормативов
6	<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.</b>				Соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

## Содержание учебного плана 3года обучения I раздел: Чир спорт - как вид спорта.

### *Теория*

История развития Чир спорта в России и за рубежом. Чир спорт в Ижевске и Удмуртии.  
Основные направления в Чир спорте.  
Правила поведения и техника безопасности.  
Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.  
Профилактика травматизма.  
Терминология в Чир спорте.  
Личная гигиена, режим питания, осанка.  
Кодекс чирлидеров.  
Права и обязанности занимающихся Чир спортом.

## II раздел: Раздел «Данс»

### *Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук*

**Практика.** Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V? S лоу V, чек мак.

### *Тема 2.2. Базовые движения ног*

**Практика.** Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

### *Тема 2.3. Чир – прыжки*

**Теория.** Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Вокруг света, Той – Тач.

### *Тема 2.4. Лип – прыжки*

**Теория.** Примеры лип-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Высокий лип вперед. Высокий лип в сторону. Переменный лип. Переменный лип с переходом в Той-Тач.

### *Тема 2.5. Шпагаты и махи*

**Теория.** Варианты шпагатов и махов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Поперечный, правый и левый шпагаты. Мах вперед, в сторону. Вертикальный мах.

### *Тема 2.6. Пируэты*

**Теория.** Варианты пируэтов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

**Практика.** Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт, Тур-пике, Аттитюд, «Солнышко» , Фуэте, Гранд- пируэт, Флажок-пируэт.

### *Тема 2.7. Танцевальные связки*

**Практика.** Постановка более сложных и ритмичных танцевальных связок, работа над

исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

#### **Тема 2.8. Развитие физических качеств**

**Практика.** □Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений

### **III раздел: Номинация «Чир – Данс – Шоу»**

#### **Тема 3.1. Представление команды**

**Теория.** Беседа "Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена".

**Практика.** Танцевальная связка – представление команды, кричалки.

#### **Тема 3.2. Обязательные элементы**

**Теория.** Правила судейства в Чир спорте. Самоконтроль при занятиях спортом.

**Практика.** Танцевальная связка – данс – шоу. Станты. Акробатические упражнения.

#### **Тема 3.3. Танцевальные связки**

**Практика.** Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

### **IV раздел: Раздел «Чир»**

#### **Тема 4.1. Обязательные элементы**

**Теория.** Правила вида спорта Чир спорт.

**Практика.** Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир – дансы, чир – кричалки, чанд – кричалки, акробатические элементы.

#### **Тема 4.2. Акробатические упражнения**

**Теория.** Техника безопасности на занятиях по Чир спорту.

**Практика.** Используются для повышения зрелищности программы; исполнение всей командой на специальном покрытии (кувырки, колеса, рондаты)

#### **Тема 4.3. Станты. База**

**Теория.** Уровни сложности и способы подъемов.

**Практика.** Станты (поддержки). Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. Можно использовать станты различной конфигурации (см. Приложение)

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

#### **Тема 4.4. Пирамиды**

**Практика.** Строятся из стантов, соединенных между собой.

#### **Тема 4.5. Кричалки – Чир, Чант**

**Практика.** Кричалки используются для привлечения к участию в программе зрителей. Чир – кричалки, в которых должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, о происходящих событиях и т.д. Чант – кричалки, в которых повторяющееся слово или фраза используются для привлечения зрителей к участию в программе.

#### **Тема 4.6. Чир – Данс**

**Практика.** Танцевальный блок с использованием основных элементов Чир спорта.

### **V раздел: Тестирование физических показателей**

**Практика.** Определение физического уровня подготовки обучающихся:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)

- наклон вперед из положения сидя
- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от кистей рук до пяток), (см)

## **VI раздел: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

**Практика.** Выступления на мероприятиях, на соревнованиях по Чир спорту (городских, республиканских, региональных, всероссийских)

### **Планируемые результаты 3 года обучения.**

#### ***Предметные результаты***

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут

#### **Знать**

Основную терминологию Чир спорта.

Кодекс чирлидеров.

Правила техники безопасности во время занятий.

Историю развития Чир спорта.

Основные обязательные элементы Чир спорта (базовые положения кистей, рук и ног. Чир-прыжки, Лип-прыжки, Пируэты и т.д.) и технику их исполнения.

#### **Уметь**

Отличать Чир спорт от других видов спорта (спортивной акробатики, гимнастики, аэробики).

Выполнять технически правильно основные элементы Чир спорта.

Соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

#### ***Личностные результаты***

*Обучающиеся научатся:*

- проявлять инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимопомощи;
- проявлять устойчивый интерес к виду спорта – Чир спорт;
- ориентироваться на понимание причин успеха, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов педагога, обучающихся, родителей;
- проводить самооценку на основе критериев успешности деятельности.

#### ***Мета предметные результаты***

##### ***Познавательные универсальные учебные действия***

*Обучающиеся научатся:*

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения танцевального номера с использованием литературы в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернет;
- ориентироваться на разные способы решения познавательных задач;
- анализировать свои выступления;

- ставить вопросы, высказывать суждения, делать выводы, аргументировать (защищать) свои идеи.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Обучающиеся научатся:*

- допускать существование различных точек зрения;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе (команде);
- уважать других учащихся и соблюдать корректность в высказываниях

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

*Обучающиеся научатся:*

- учитывать выделенные педагогом ориентиры действий по учебной задаче;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- оценивать свои действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий  
Календарный учебный график**

«у» - учебные занятия,

«к» - каникулярный период,

«а» - промежуточная/итоговая аттестация

	Временные периоды												
	Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям				Июнь-август, в том числе по неделям				
	1	2	3	4	5-18	19	20-35	36	37-49	50	51	52	
1	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	144
2	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	216
3	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	216
													576

**Условия реализации программы:**

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение зала и методическое обеспечение учебного процесса.

- занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 84, который соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В зале есть маты, шведская стенка.

- для проведения занятий в наличии имеется дидактический материал к занятиям, методическая литература, музыкальный центр, медицинская аптечка. Фонотека (записи фонограмм, гимны России и Удмуртии). Спортивный инвентарь: скакалки, йога блоки, мячи и помпоны.

**Методическое обеспечение**

***Основные методы спортивно – танцевального образования:***

1.Словесный

2.Наглядный

3.Наблюдения

4.Соревновательный

5.Тестирования

6.Самостоятельная работа

Эффективным методом является практика участия в соревнованиях и показательных выступлениях, что позволяет одновременно решить три задачи:

- приобрести новые танцевальные и спортивные навыки;
- формировать сценическую культуру;

- мотивировать спортсменов к дальнейшему повышению танцевального и спортивного мастерства.

Обучение включает в себя практическую работу, а также беседы о развитии молодого вида спорта – Чир спорт, формирование понятий о его видах, жанрах, о выразительных средствах, посещения соревнований, занятий профильных кружков, организацию внутри коллективных мероприятий. В ходе занятий необходимо постоянно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: соблюдение режима проветривания, организация перерывов.

В образовательном процессе преобладают групповые формы обучения. На 1 году обучения используются игровые технологии, которые способствуют включению занимающихся в творческий процесс.

Мониторинг личностного развития занимающихся проводится не реже одного раза в четверть, в ходе открытых занятий, показательных выступлений и участия в соревнованиях.

**Формы аттестации и контроля**

Сдача нормативов, открытые уроки, показательные выступления, участие в соревнованиях по Чир спорту.

**ПРОТОКОЛ**

**результатов аттестации обучающихся**

за \_\_\_\_\_ учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Дата и время проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень практических умений и навыков
1		

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Высокий	
Средний	
Базовый	

По результатам промежуточной аттестации за год \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения.

По результатам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ обучающихся завершили обучение по программе.

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Контрольно-измерительные материалы

Упражнения	Баллы	Девочки, мальчики		
		9.0	8.0	7.0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног			Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отведены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу ноги разведены на=====	Ноги разведены на 145град и касаются пола лодыжками

Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24			36
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держат (сек)	8,0	6.0	4,0	2,0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держат (сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держат каждое положение 2 сек	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 град

### Уровень умений и навыков учащихся

#### Высокий уровень:

- при выполнении 4-5 контрольных нормативов;

Выполнение контрольного упражнения без ошибок

**Средний уровень:**

- при выполнении 3-4 контрольных нормативов;

Выполнение контрольного упражнения с двумя ошибками

**Базовый уровень:**

- при выполнении 2 контрольных нормативов.

Выполнение контрольного упражнения с 4 ошибками

### **Список литературы**

- 1.С.В. Твердовская, Г.В. Краснова, Н.В. Васильева. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ. Омск 2008.
- 2.Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов, слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007.
- 3.Новикова В. Правила соревнований по Чир спорту – М.:МГАФК, 2005.
- 4.Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск. СГИФК, 1987.
- 5.Лях В.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: просвещение, 2005.

### **Список литературы для обучающихся**

- 1.СD диски: Чемпионатов России по Чир спорту, Всероссийских, региональных соревнований по Чир спорту.
2. Группы Вконтакте "Федерация Чир спорта УР" и "Федерация Чир спорта РФ"