

Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DB9632565021AD98D97F9AE95A50575E
Владелец: Касаткина Ольга Владимировна
Действителен: с 22.04.2025 до 16.07.2026

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАОУ ДО ДТДМ
Протокол № 4 от 17.04.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДТДМ
_____ О.В. Касаткина
Приказ № 31 от 17.04.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕРФОМАНС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Объем: 216 часов
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Семенова Ольга Николаевна, педагог
дополнительного образования

Пензенская область, г. Заречный
2026 год

Оглавление

Нормативно-правовые основания	3
Актуальность Программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	6
Новизна программы	6
Цель и задачи программы	7
Адресат программы	8
Срок и объем освоения программы.....	9
Особенности организации образовательного процесса	9
Формы и режим занятий.....	9
Формы занятий	10
Режим занятий	10
Учебно-тематический план	10
Содержание программы	12
Раздел «Воспитание»	19
Планируемые результаты	20
Условия реализации Программы.....	24
Формы аттестации/ контроля.....	25
Методическое обеспечение Программы.....	26
Список использованных источников	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**ПЕРФОМАНС**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по особенностям контингента учащихся - **общеобразовательная**, по варианту планирования – **авторская**.

Программа реализуется в спортивном клубе «Атом» МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» города Заречного Пензенской области.

Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025).
2. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 1 июля 2025 г.).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р.
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 №11, изменения 27.09.2017 №10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (редакции, вступившие в силу 15.05.2023, 21.10.2024, 01.07.2025).

11. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467), с изменениями, вступившими в силу 21.04.2023 №302.

12. 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.

13. Устав МАОУ ДО ДТДМ.

14. Образовательная программа МАОУ ДО ДТДМ.

15. Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе и рабочей программе МАОУ ДО ДТДМ.

16. Положение о промежуточной аттестации и добровольной сертификации освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Актуальность Программы

При разработке Программы использованы современные тенденции развития чир спорта, передовой опыт обучения, практические рекомендации медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Название «cheerleading» произошло от английских слов «cheer» — одобрительное, призывное восклицание и «lead» — вести. Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность организации дополнительной образовательной программы «ПЕРФОМАНС» заключается в обеспечении комплексного подхода к развитию ребёнка, включая укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, формирование устойчивого интереса к спортивной деятельности, воспитание чувства товарищества и умения работать в команде, раскрытие творческого потенциала и креативности, а также успешную социальную адаптацию через активное вовлечение в процесс занятий и регулярные тренировки.

Программа призвана обеспечить качественную поддержку талантливых учащихся, создать оптимальные условия для дальнейшего спортивного роста и профессионального мастерства, предоставляя возможность подготовки и участия в престижных региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Отличительные особенности

Основная функция дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в организациях дополнительного образования, подведомственных Министерству просвещения РФ, это физическое образование и развитие детей и подростков.

Данная дополнительная программа по чир спорту направлена на формирование комплекса навыков и качеств, включая спортивные умения, личную дисциплину, командный дух и психологическую стойкость. Отличительная особенность программы – высокая интенсивность подготовки и сложный уровень задач, позволяющий максимально раскрыть потенциал каждого участника.

Особое значение имеет ориентация на результативные показатели, такие как победы в соревнованиях и достижения высоких мест на турнире. Важной особенностью является многоуровневый подход к оценке эффективности подготовки, предполагающий тестирование, аттестацию и диагностику уровня физической и психологической готовности. Это делает программу высокоэффективной платформой для профессионального роста и последующего успеха в спорте высших достижений.

Новизна программы

Среди школьников существует устойчивый интерес к чир спорту, представляющему собой перспективный и активно развивающийся вид гимнастического искусства, объединяющий гимнастику, танцы и акробатику.

Необходимость разработки данной программы обусловлена

значительным числом учащихся, демонстрирующих высокие спортивные достижения и проявляющих желание совершенствовать своё мастерство на профессиональном уровне.

Авторский вклад в данную программу проявляется в следующем:

1. Уникальная методика построения тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные особенности каждого учащегося и обеспечивающая оптимальное сочетание элементов гимнастики, танца и акробатики.
2. Разработка специализированных упражнений и методик тренировок, направленных на постепенное усложнение двигательных навыков и обеспечение безопасного освоения сложных трюковых элементов.
3. Использование современных педагогических технологий, позволяющих эффективно формировать необходимые компетенции и качества у юных спортсменов.
4. Комплексный подход к обучению, включающий теоретическую подготовку, практическую отработку техники исполнения элементов и постановочную работу над выступлениями.
5. Акцент на индивидуализацию образовательного маршрута, предоставление каждому участнику возможности раскрыть собственный потенциал и реализовать личные амбиции.
6. Постоянное обновление содержания программы на основе анализа достижений мировой практики и лучших отечественных образцов в сфере чир спорта.

Цель и задачи программы

Цель: формирование высококвалифицированных навыков и умений в области чир спорта, значительное развитие физических и личностных качеств, подготовка учащихся к участию в соревнованиях высокого уровня и профессиональная ориентация будущих спортсменов.

Работа с детьми осуществляется в нескольких направлениях:

оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении **следующих задач:**

1. Повысить сложность выполняемых учащимися элементов, добиться качественного исполнения акробатических, гимнастических и танцевальных элементов высшего уровня сложности.
2. Развить атлетизм учащихся, укрепить мышцы, увеличить выносливость, гибкость и координацию движений.
3. Достичь идеальной синхронности и точности командных действий, устранить возможные ошибки при исполнении сложных элементов.
4. Подготовить учащихся к правилам судейства и критериям оценивания на соревнованиях различного уровня, успешно пройти этапы отбора и принять участие в престижных соревнованиях.
5. Способствовать развитию лидерских качеств, ответственности и уверенности в команде, научить эффективно управлять действиями группы и планировать тренировочный процесс.

Адресат программы

Программа адресована детям **от 7 до 14 лет.** Для детей 7-8 лет характерна подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо.

Дети 9-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу,

ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

У подростков 11-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения. Они стремятся завоевать у сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. У них заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

Зачисление, перевод учащихся на следующий год обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальным актом «Положение о порядке зачисления учащихся в МАОУ ДО ДТДМ на обучение по дополнительным программам, отчисления, перевода и восстановления».

Комплектование учебных групп производится ежегодно в августе-сентябре. В объединение зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Язык обучения: Государственный язык РФ – русский.

Срок и объем освоения программы

Программа рассчитана на **1 год**.

Объем программы составляет **216 часов**.

Особенности организации образовательного процесса

Программа имеет 1 уровень – **продвинутый**.

Формы и режим занятий

Программа может реализовываться в **очной и дистанционной формах**. Для реализации дистанционной формы обучения используются следующие информационно-коммуникационные средства:

- компьютерные программы;

- мобильное приложения;
- электронные ресурсы;
- социальные сети.

Дистанционная форма обучения может вестись как в режиме реального времени, так и в режиме обратной связи (ссылки на задания, упражнения, тесты, получение от учащегося видеофайла или текстового документа с выполненным заданием посредством электронной почты).

Основными **формами организации деятельности** учащихся являются:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная;
- работа в парах.

Формы занятий

Занятия по данной Программе состоят из аудиторной и внеаудиторной деятельности, причем большее количество времени занимает аудиторная деятельность, где учащиеся изучают и закрепляют программный материал. К внеаудиторной деятельности относятся спортивные и культурно- массовые мероприятия.

Режим занятий

Уровень обучения	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Периодичность занятий	Количество детей в группе
Продвинутый	Первый год обучения	6 часов	216 часов	3 занятия в неделю по 2 часа каждое	16-18 человек

Учебно-тематический план определяет структуру и организацию

образовательного процесса, устанавливает максимальную допустимую нагрузку на учащихся и последовательно распределяет учебные темы по годам обучения.

План включает обязательные предметные области:

- Теоретическая подготовка (основы физической культуры и спорта);
- Общая физическая подготовка (укрепление базовой физической базы);
- Специальная физическая подготовка (специализированные упражнения, соответствующие требованиям чир спорта);
- Хореография (отработка грациозности, ритма и пластичности движений);
- Акробатика (навыки выполнения акробатических элементов).

Также предусмотрена самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в свободное время, выполнение домашних заданий и тренировочные мероприятия в периоды каникул и отпусков.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается самостоятельной работой по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Разделы / темы программы	Всего	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Инструктаж по ПБ и ТБ	21	Тестирование.
Раздел 2. Физическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	48	Сдача нормативов, выступления на

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка	43	соревнованиях, открытые занятия.
Раздел 3. Чир спорт	25	
Раздел 4. Хореография	38	
Раздел 5. Акробатическая подготовка	37	
Итоговая аттестация	4	Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др. Выступление-исполнение чир-композиций, спортивных танцев.
Итого	216	

Содержание программы (первый год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами.

Инструктаж по ПБ и ТБ.

Анализ биомеханики движений, анатомии опорно-двигательного аппарата, принципов сохранения равновесия и особенностей строения суставов и мышц.

Изучение понятий и терминологии, используемых в современном чир спорте и смежных видах гимнастики.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма.

Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения

травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля на занятиях чир спортом.

Содержание и значение самоконтроля. Методы врачебного контроля: пульсометрия, кардиография, спирометрия и др.

Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление.

Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Значение, виды, правила соревнований по чир спорту. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Терминология упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов.

Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии.

Врабатываемость и утомляемость. Оценка нагрузки на тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь.

Общая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Раздел 2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения:

- различные виды ходьбы: ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы с бегом, прыжками; ходьба с выпадами, скрестными шагами;
- различные виды бега: бег с изменением темпа и ускорениями; бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта); бег на 60 –100м; бег на скорость (30-60м); бег с заданной частотой шагов на 30-60м; бег по разметкам; бег с заданной скоростью;
- прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега.

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, с преодолением препятствий.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. То же при опускании вниз. Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, стоя, лежа и сидя.

Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений.

Упражнения для ног. Поднимание и взмахи ногами, стоя у станка.

Полуприседания и приседания. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность.

Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Прыжки со скакалками.

Упражнения для тела. 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.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.

Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа, ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой.

Раздел 3. Чир спорт

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в чир спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир спорте. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чир спорте. Той-тач. Хедлер. Херки. Девятка. Пайк.

Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант, стант 1-го уровня, стант 2-го уровня, пирамиды.

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований.

Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Упражнения на равновесие. Повороты. Изучение и отработка пируэтов. Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Раздел 4. Хореография

Многоплановые сочетания верхних и нижних позиций рук одновременно.

- Асимметричная техника расположения рук в движении (диагональные асимметрии).
- Комбинированные синхронные и отдельные движения рук в ритме музыки.

- Использование широкого спектра изобразительных движений руками (формы, линии, фигуры).

Движения ног:

- Перевернутые позиции (упорные полустояния, глубокие балансировки на одной ноге).
- Сложные разновидности выпадов (баланс-выпады, широкие резанные выпады).
- Перекрестные захваты и зацепы стопой.
- Скрещённые шаги, перемещение по сложной траектории.

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса

(dislodge), пульс одинарный (heartbeat), 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.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, надвух ногах, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Танец в стиле диско.

Основная позиция. Уличный шаг (streetwalk), «фанки» шаг (funkystep, пятка-носок шаг (toe-heelstep).

Движения рук: точка (point), круговые (rollactions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swingactions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (windmill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд

(slide), удар (kick), шаги коробочка (boxsteps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин.

Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Танцевальная подготовка.

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках, выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Раздел 5. Акробатическая подготовка

Кувырки и перевороты:

- Кувырок вперёд двойным прыжком, с поворотами в воздухе.
- Кувырок назад с выходом в стойку на руках, продолжаемый в движение вперёд (стойка-стрейндж).
- Переворот вперёд на одну руку, вторую отводя назад.
- Переворот вперёд с поддержкой головой, выход в положение балансирующего на голове и руках ("баланс на голове").
- Фляк назад, исполняемый с прогибом спины и высоко поднимаемой свободной ногой.
- Фляк после прыжкового рондата, включая смену ног в полёте.
- Перевертыш (tumbling) с одновременным кувырком и отталкиванием второй ногой.
- Фляк с заходом с двух ног, исполняя полуповорот в конце.

Силовые и акробатические элементы:

- Подъём разгибом с головы с поворотом на 180 градусов в упор лёжа.
- Маховое сальто назад, выполненное сразу после предыдущего элемента (flic flac to back handspring).

- Стойка на одной руке, задержанная на несколько секунд, выводимая из коленно-локтевого положения (handstand from knees).
- Колесо с захватом рук в замок, с последующим переводом в положение бокового шпагата (cartwheel with handlock into straddle split).
- Элемент типа бросок (basket toss), выполняемый партнёрами, с финальным захватом партнёром обеих рук и мягким возвращением партнёрши обратно на землю.

Гибкость и растяжка:

- Правильный глубокий шпагат, обеими ногами и с дополнительным подъёмом верхней части тела (верхний шпагат).
- Шпагат с выворачиванием колена наружу, с добавлением небольшой паузы в положении максимальной глубины растягивания.
- Баланс-шпагат, выполнимый в позе боковой стрелы с последующим подъёмом нижней ноги (side balance splits).
- Позиция «уголок», совмещённая с глубоким шпагатом (задерживается в течение нескольких секунд).

Связки и комбинированные движения:

- Комбинация рондат-фляк-мост-шпагат. После окончания выполняется спокойный переход к следующему движению.
- Связка колесо-кувырок-курсервеллинг с финальной остановкой на мостике.
- Серия: один высокий прыжковый кувырок вперёд-трансформирующийся в разворот на одной ноге (split leap transition).
- Три шага: дабл-хоп, полное солнышко, мгновенный вход в позицию шпагата.

Раздел «Воспитание»

Занятия по чир спорту формируют не только физические навыки, но и помогают учащимся гармонично развиваться в эмоциональном, интеллектуальном и социальном плане. А именно:

1. Обучение положительному восприятию сверстников, проявление эмпатии и отзывчивости.
2. Практика групповых заданий, способствующая закреплению навыков взаимодействия и взаимопонимания.
3. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, привитие привычки заниматься спортом и поддерживать организм в хорошей форме.
4. Формирование основ рационального питания и распорядка дня, соблюдение которых положительно влияет на самочувствие и работоспособность ребенка.
5. Создание условий для развития эмоциональной стабильности и уверенности в себе.
6. Поддержка детской индивидуальности, раскрытие внутреннего потенциала каждого воспитанника.
7. Применение игровой терапии и развивающих заданий, направленных на снятие тревожности, страхов и излишней застенчивости.

Цель:

Воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности учащихся, гражданского самоопределения, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

1. Развивать познавательные способности детей.
2. Воспитывать патриотизм и любовь к Родине.
3. Формировать уважительное отношение к культурному наследию и

традициям народов России.

4. Поддерживать творческую активность и инициативу учащихся.
5. Прививать навыки здорового образа жизни.
6. Создавать условия для личностного роста и самовыражения каждого ребёнка.

Планируемые результаты освоения Программы

По окончании освоения программы учащийся должен показать личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;

Метапредметные регулятивные УУД:

Умение:

- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;
- выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий;
- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.

Познавательные УУД:

- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части;
- находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с

различных мероприятий, посещение различных спортивных соревнований по черлидингу.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса;
- умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием;
- приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях.
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером.

Требования к уровню подготовки учащихся, освоивших программу продвинутого уровня.

В результате освоения содержания программы продвинутого уровня учащиеся будут знать:

- правила поведения на занятиях;
- требования к спортсменам;
- виды страховок при выполнении программ «Чир» и «Данс»;
- требования к личной гигиене и внешнему виду спортсменов;
- историю чир спорта в России;
- основные акробатические упражнения;
- основные виды пируэтов, шпагатов, махов, прыжков;

Будут уметь демонстрировать:

Программа «Данс»:

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Фронтальное равновесие.

4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны (с 2-х ног по 1 разу).
7. Вертикальный мах (назад 2 ноги).
8. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
9. Тур-пике.
10. Прыжок «Той-тач».
11. Прыжок «Пайк».
12. Высокий лип вперед (на 1 ногу).
13. «Пистолет» (3 раза на 2 ноги).

Программа «Чир»:

1. Прыжки: той-тач, пайк, хедлер, хёрки, дабллайн (2 любых обязательно).
2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, стойка на лопатках, фляк, рандат-фляк-сальто, рандат- фляк-бланж (не менее 4 видов).
3. Выбросы: кик, той-тач, пайк, сальто назад, сальто углом, сальто с раскрытием, винт, вертолет на 1800, кик-винт (1 любой обязательно).
4. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития чир спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на занятиях.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий чир спортом;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области чир спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитием специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в чир спорте;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

Календарный учебный график

Учебный год	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель в учебном году	Количество часов в год
2026- 2027	01.09.2026	31.05.2027	6	36	216

Условия реализации Программы

Требования к педагогу, участвующего в реализации Программы:

Педагог, который реализует данную Программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее одного года.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МАОУ ДО ДТДМ, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

- 1) наличие тренировочного зала;
- 2) наличие танцевального зала, оборудованного хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров;
- 3) наличие раздевалок, душевых;
- 4) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:
 - скакалки гимнастические;
 - коврики гимнастические;
 - маты гимнастические;

- палки гимнастические;
- утяжелители для рук;
- пояса утяжелительные;
- утяжелители для ног;
- 5. музыкальный центр.
- 6. гантели от 0,5 до 5 кг;
- 7. мячи набивные 1,0 – 5,0 кг;
- 8. перекладина гимнастическая;
- 9. стенка гимнастическая;
- 10. обручи гимнастические;
- 11. скамейки гимнастические.

Контрольно-измерительные и информационные средства:

- 12. доска информационная;
- 13. рулетка 20 м - 1 штук

Формы аттестации/ контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах обучения по Программе. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности учащихся путем:

- текущего контроля усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- итогового контроля по завершении освоения Программы обучения.

Текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль учащихся проводится в соответствии с локальным актом МАОУ ДО ДТДМ «Положение о проведении промежуточной аттестации и добровольной сертификации

освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы» и нормативами.

Учащийся имеет право получить сертификат о завершении обучения по Программе при условии:

- выполнения учебной программы в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта.

Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Методическое обеспечение Программы

Процесс подготовки учащихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с уровнем обучения по Программе.

Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью детей, проходящих обучение.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой чир спорта, развивают свои физические качества, получают знания в области теории и методики физической культуры и спорта, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации Программы, двигательной и спортивной подготовки учащихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое.

Эффективность образовательного процесса в большей степени зависит от выбора и построения оптимальных упражнений и практических заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Учебное занятие по чир спорту имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания учащихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности их организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия, главным образом, на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Сначала выполняются упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности учащихся: возрасту, полу, периоду и уровню подготовки.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники.
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости.
3. Развития силы.
4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому, последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются легко дозируемые упражнения,

умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями их выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия, значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений на более сложные, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы

тренировки характеризуются медленным восстановлением работоспособности организма занимающегося.

Использование образовательных технологий в работе.

Здоровье сберегающие технологии. Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы сохранения здоровья школьников. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: плотный учебный график, длительное пребывание за компьютером и телевизором, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушениям опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Поэтому очень важны занятия физической культурой, хореографией. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно- психическое напряжение помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми- способствуя его адаптации в социуме, также дают определенный терапевтический эффект;

- эмоциональную разрядку;
- снятие умственной перегрузки;
- снятие нервно- психического напряжения;
- восстановление положительного энергетического тонуса.

- **ИКТ технологии** с использованием НИТ и возможностей различных сетей.
- **Технология коллективной творческой деятельности** – организация совместной деятельности педагога и учащихся, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе дел.
- **Игровые технологии** - самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку и освоение информации

Методы работы:

- **Объяснительно – иллюстративный.**
(показ элементов, объяснение)

▪ **Репродуктивный.**

(разучивание, закрепление материала)

▪ **Исследовательский.**

(самостоятельное исполнение, оценка, самооценка)

▪ **Метод побуждения к сопереживанию.**

(эмоциональная отзывчивость на прекрасное)

▪ **Метод поисковых ситуаций.**

(побуждение обучающихся к творческой и практической деятельности)

▪ **Метод практический.**

(практические задания и упражнения, танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.)

Дидактические средства обучения:

- Плакаты.

-DVD- аэробика.

-CD- музыка.

Список использованных источников

Список литературы для педагога

1. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М.,2001.
2. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
3. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
4. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
5. Методическое пособия по аэробике с конвенции «WjrdCiass 2005».
6. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.].-М.: ФиС, 1982.
8. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
9. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders»- групп поддержки спортивных команд. Методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров- М.: МГСА, 2001.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К. Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
11. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.

12. Федерация черлидинга России. /Электронный ресурс/. Режим доступа:
<http://www.cheerleading.ru>
13. 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.

Список литературы для детей и родителей

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.- Сфера, 2008.
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений// Физическая культура в школе.-3.-2002.

Календарный план воспитательной работы

№	Дата	Мероприятие
1.	Сентябрь	Семейная игра «Мы начинаем новый год»
2.		Беседы по комплексной безопасности
3.	Октябрь	Квиз «Здоровячки»
4.	Ноябрь	Конкурс мам «Танцующая грация»
5.		Викторина «В единстве наша сила»
6.	Декабрь	Новогодние представления
7.	Январь	Профилактическая беседа о зимнем травматизме
8.	Февраль	Спортивный праздник «Папы разные нужны, папы разные важны»
9.	Март	Викторина «Что такое интернет»
10.	Апрель	Исторический экскурс "История моего города"
11.	Май	Семейная игровая программа «Ах это лето»

Словарь терминов, используемых в Программе

Бэйсмошен (Basemotion) – базовые движения.

Базовые движения рук:

Хай V – движение рук в виде английской буквы «V».

Хлопки:

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

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

Лаер (Layer) – уровень.

Той тач, Тоэ-тач (Toetouch) – название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

Обязательные элементы в номинации «Данс»:

Лип-прыжок (DanceLeap) – прыжок в шпагат.

Пируэт (Pirouette) – вращение на одной ноге.

Шпагат (Split)

Требования техники безопасности при реализации Программы

1. Общие требования безопасности:

- в качестве педагога для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- педагог должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с педагогом должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- педагог должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по программе допускаются дети с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности педагога входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, педагог должен получить в начале учебного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого ребенка. После болезни или перенесенных травм

возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- педагог и учащиеся должны строго соблюдать установленные в МАОУ ДО ДТДМ правила поведения, режим занятий, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий учащиеся и педагог должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью педагога, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии педагога;

- перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17

°C, влажность - не более 30–40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог и дежурный группы;
- перед началом занятий педагог должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);
- спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;
- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений.

3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством педагога;
- педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

4. Меры безопасности при занятиях чир спортом (требования к учащимся):

- к занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике

безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- учащийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях физической культурой, спортом ;

- за несоблюдение мер безопасности учащийся, может быть, не допущен к участию в занятиях;

- перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде педагога встать в строй для общего построения;

- во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным педагогом, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, совершать действия отвлекающие и мешающие ему;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога журналам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

6. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия педагог должен проконтролировать организованный выход учащихся из места проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;
- чирлидеры должны переодеться в раздевалке, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся продвинутого уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5с)

Требования к уровню общей физической подготовки

Возраст	Мальчики,			Девочки		
	Уровень оценивания					
	Мин. уровень	Базовый уровень	Макс. уровень	Мин. уровень	Базовый уровень	Макс. уровень
1. Координация (челночный бег 3 × 10 м, сек)						
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
2. Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, см)						
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более

13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более

3. Силовая выносливость (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз)

9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более

4. Сила (подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки); раз

9	2 и менее	3-5	6 и более	7 и менее	8-15	16 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-17	18 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более

14	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
----	-----------	------	------------	-----------	-------	------------

Тесты по теории и методике физической культуры и спорта.

1. Разрешены ли в программах акробатические элементы с фазой полета, при которых бедра вращаются выше головы?

- а) разрешены;
- б) запрещены;
- в) запрещены, исключения: колесо без касания руками спортивной поверхности («маховое»), кувырок с прыжка с удержанием позиции pike, рондат и только если они выполнены отдельно.

2. Lift (лифт) – это:

- а) партнерское взаимодействие, при котором учащийся выполняет элемент, который он бы сам не смог сделать, но при этом не теряет контакт со спортивной поверхностью и поддерживается (страхуется) товарищем;
- б) элемент, в котором спортсмен приподнимается и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой.

3. Какая последовательность пируэтов по мере возрастания сложности правильная?

- а) пируэт-флажок, аттитюд, джаз-пируэт, фуэте, гранд пируэт;
- б) джаз-пируэт, гранд пируэт, пируэт-флажок, аттитюд, фуэте;
- в) джаз-пируэт, аттитюд, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.

4 Лип-прыжок – это:

- а) прыжок с одной ноги на другую;
- б) прыжок с двух ног на две;
- в) прыжок с двух ног на одну.

5. Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх называется:

- а) релиз;
- б) супайн;
- в) дроп.

6. Расположите варианты махов по мере убывания сложности:

- а) мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат);
- б) мах назад (вертикальный шпагат), мах вперед, мах в сторону;
- в) мах назад (вертикальный шпагат), мах в сторону, мах вперед.

7. Какая последовательность лип-прыжков по мере возрастания сложности верная?

- а) лип в сторону, лип вперед, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач;
- б) лип вперед, лип в сторону, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач.

8. Какая часть программы чир фристайл должна быть выполнена с помпонами?

- а) 50% программы;
- б) 80% программы;
- в) 100% программы.

9. Можно ли после прыжка той тач приземляться в положение на колено или в шпагат?

- а) нет нельзя;
- б) да можно;
- в) да можно в том случае, если первое касание поверхности приходится на руку и/или стопу/ы.

10. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чирданс фристайле в руках не должно быть помпонов»?

- а) да верно;

б) нет, не верно;

в) да верно, исключение – кувырки.