

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс: 8(846) 240-0240, e-mail: voshod97@yandex.ru



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ЦДТ «Восход» г.о. Самара

Ф.В. Городецкая

Программа рассмотрена

на методическом (педагогическом) совете

Протокол № 1 от 30.07.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЧИР-СПОРТ»**

*(чирлидинг: ознакомительный уровень)*

Возраст детей: 8-14 лет

Срок реализации 1 год

Ф.И.О., должность разработчика

программы:

**Иванушкина Полина Александровна**

педагог дополнительного образования

г. Самара, 2021

## **ВВЕДЕНИЕ**

Чир спорт – это один из технически и координационно-сложных видов спорта, который сочетает в себе элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики, танцев и демонстрирует искусство владения собственным телом. Это синтез хореографии и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» направлена на укрепление здоровья обучающихся, на развитие физической силы, выносливости, гибкости, ловкости и смелости.

По программе «Чир спорт» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с основами чир спорта, изучат базовые движения, прыжки, вращения, поддержки, взаимодействия и акробатические элементы, научатся работать в команде.

Чир спорт – это командный вид спорта, который направлен на развитие физических, психологических и морально-волевых качеств, в том числе коммуникативных, лидерских качеств и чувства коллективизма.

Освоение базовых особенностей именно этого вида спорта является основой данной образовательной программы.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная**

### **1.2. Нормативно-правовая база данной программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской

- области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
  - Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ;
  - Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

### **1.3. Актуальность программы**

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, чир спорт доступен всем обучающимся любого уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» направлена на совершенствование общей физической подготовки детей с помощью занятий чир спортом. Этот вид спорта способствует достижению высоких спортивных результатов, повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и оказывает положительное влияние на другие системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную. С помощью тренировок повышается уровень физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость и гибкость.

Выступление на различных фестивалях и соревнованиях способствуют развитию решительности, смелости и дисциплины. Все это делает программу актуальной.

**1.4. Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**1.5. Цель программы:** Создание условий для развития у учащихся способностей, заложенных природой, и физических качеств для дальнейшего

достижения высоких спортивных результатов, а также популяризация и развитие чир спорта.

## **1.6. Задачи программы:**

### **Обучающие**

1. познакомить с особенностями вида спорта «Чир спорт»;
2. объяснить технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
3. обучить базовым элементам: шпагатам, махам, прыжкам, и акробатическим элементам;
4. познакомить с техникой базовых вращений и пируэтов, взаимодействий и поддержек;
5. научить работать в команде.

### **Развивающие**

1. развить артистизм и харизматичность;
2. повысить интеллектуальный потенциал занимающихся;
3. развить уверенность в себе и своем теле.

### **Воспитательные**

1. воспитать потребность к саморазвитию в спортивном плане;
2. привить интерес к спорту;
3. воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

## **1.7. Организация образовательного процесса по программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» состоит из *3 модулей*:

1. №1;
2. №2;
3. №3.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на полный цикл обучение детей 8-14 лет.

Группы формируются по возрастному принципу:

- 8-10 лет
- 11-14 лет

Допуск к занятиям от врача обязателен. Ребёнок должен быть функционально здоров.

Объём программы - 144 часа.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут), при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Программа предусматривает *ознакомительный уровень* освоения учебного материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

На занятиях используются фронтальные и групповые формы организации деятельности обучающихся; словесные, наглядные, репродуктивные и практические методы обучения.

Основными формами обучения являются занятия и тренировки.

## **1.8. Ожидаемые результаты реализации программы.**

### **Личностные результаты:**

- ведение здорового образа жизни;
- стремление к систематическим физическим нагрузкам;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

### **Метапредметные результаты:**

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе;
- умение определять достижимые цели своей деятельности и идти к ним;
- умение контролировать и корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение применять лидерские качества и умение работать в команде; осознавать ответственность за свой выбор и работу команды;
- владение современными информационно-коммуникативными технологиями;

- умение видеть причины успеха/неуспеха своей деятельности и находить пути корректировки своих ошибок.

### **Предметные результаты:**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **1.9. Контрольно-диагностические процедуры**

### **Критерии и способы определения результативности.**

В процессе реализации программы для отслеживания ее результативности используются следующие *методы*: педагогическое наблюдение, педагогический анализ выполнения учащимися контрольных спортивных нормативов, участия в соревнованиях и фестивалях.

Методы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

*Формы контроля* усвоения учебного материала: беседа, контрольные упражнения.

*Формами предъявления результатов* реализации программы являются: соревнования, фестивали, открытые занятия, родительские собрания.

*Критерии оценки результатов обучения* распределены по степени владения теоретическими знаниями, практическими специальными и общеучебными умениями и навыками.

Выделяются три уровня освоения учебного материала:

- *низкий уровень* – обучающийся практически не владеет теоретическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, при выполнении упражнений испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, нарушает правила техники безопасности, на занятиях не активен и не внимателен;
- *средний уровень* – обучающийся имеет небольшой (примерно 40 – 50%) объем необходимых теоретических знаний, выполняет упражнения по образцу, иногда обращаясь за помощью к педагогу, соблюдает правила техники безопасности, на занятиях активен и внимателен;
- *высокий уровень* – обучающийся знает, практически, все термины, имеет необходимый уровень теоретических знаний, самостоятельно выполняет упражнения, всегда соблюдает правила техники безопасности, активен, заинтересован, внимателен на занятиях.

*Итоговая оценка результативности* освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения учебного материала всех модулей.

## II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

### Содержание модулей программы Учебный план ДООП «Чир спорт»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	№1	48	8	40
2.	№2	48	5	43
3.	№3	48	5	43
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

#### МОДУЛЬ №1

Реализация этого модуля направлена на формирование интереса к чир спорту через знакомство с историей чир спорта, базовыми движениями и элементами данного вида спорта.

При обучении по данному модулю дети познакомятся с теорией и историей чир спорта, научатся выполнять базовые движения и элементы чир спорта, смогут выполнять строевые, общеразвивающие упражнения, познакомятся с техникой работы с помпонами и разовьют свои физические качества.

**Цель модуля:** укрепить здоровье обучающихся и способствовать гармоничному развитию физических функций организма.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие**

1. научить выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
2. научить выполнять базовые движения и элементы чир спорта;
3. научить выполнять базовые элементы акробатики;
4. научить работать с помпонами.

##### **Развивающие**

1. развить физические качества обучающихся;
2. развить координационные и кондиционные способности.

##### **Воспитательные**

1. воспитать интерес к чир спорту;
2. воспитать трудолюбие и стремление к достижению цели.

## **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- теорию и историю чир спорта;
- основные понятия общей физической подготовки;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять базовые чир прыжки;
- выполнять базовые положения чир рук с помпонами;
- выполнять базовые пируэты;
- выполнять базовые элементы акробатики;
- выполнять простые построения и перестроения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- безопасного поведения на занятиях.

## **Способы определения результативности**

Педагогический контроль знаний, умений и навыков детей осуществляется в течение всего учебного периода образовательного модуля.

Используются следующие виды педагогического контроля:

1. Входная диагностика, служащая для выявления начальных знаний, умений, навыков и развития учащихся, проводится в начале модуля, предназначена для изучения состава занимающихся, состояния здоровья, физического состояния, определение готовности учащихся к предстоящим занятиям.
2. Текущая диагностика, служащая для закрепления знаний и умений учащихся по изучаемой теме, проводится в виде педагогического наблюдения в ходе тренировки.
3. Итоговая диагностика, которая проводится после завершения учебного плана модуля, в форме открытой тренировки, участия в фестивалях или соревнованиях.



## Учебно–тематический план модуля №1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в чир спорт	1	1	2	Практический показ/входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка	2	12	14	Практический показ/текущая диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Практический показ/текущая диагностика
4.	Хореография	1	3	4	Практический показ/текущая диагностика
5.	Акробатика	1	7	8	Практический показ/текущая диагностика
6.	Составление программ	1	7	8	Практический показ/итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	

### Содержание модуля №1

#### 1. Тема: Введение в чир спорт

Теория: Знакомство с детьми. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Теория чир спорта. История развития чир спорта в России и в мире.

Практика: Просмотр видеоматериалов, их обсуждение и анализ.

#### 2. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Основные понятия общей физической подготовки.

Практика: Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в ходьбе и в беге. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты.

#### 3. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Основные понятия чир спорта.

Практика: Базовые элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (чистая позиция-клин, руки на пояс, хай ви, лоу ви, ти моушн, броукен ти,

верхний точдаун, нижний точдаун, кинжалы, подсвечник, рамка, джин, правая эль, левая эль, правая диагональ, левая диагональ, кей, лук и стрела, мускулистый мужчина, карате, чирю, дабл чек, панч, клэс), ног и корпуса. Работа с помпонами. Чир прыжки (эпроуч, ти-джамп, стредл, так-джамп, банана-сплит, абстракт, си-джамп). Лип прыжки (стэг-тип, дабл-стэг, прямой лип). Махи (вперед, в сторону, назад). Базовые пируэты (джаз-пируэт, тур-пике, подготовка к гранд пируэтам).

#### **4. Тема: Хореография**

Теория: Основные понятия и терминология хореографии.

Практика: Позиции рук, ног и корпуса.

#### **5. Тема: Акробатика**

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Базовые элементы акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, коробочка, колечко, стойка на руках, колесо, колесо с разбега, мост из положения лежа). Взаимодействия (простые).

#### **6. Тема: Составление программ**

Теория: Виды построений и перестроений.

Практика: Построения. Перестроения.

### **МОДУЛЬ №2**

Реализация этого модуля направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через формирование у них здоровых привычек, установление правильного распорядка дня, режима питания, сна и тренировок.

При обучении по данному модулю дети познакомятся с теорией формирования здоровых привычек, научатся составлять правильный распорядок дня, научатся выполнять прыжки на скакалке, изучат усложненные виды построений и перестроений и научатся выполнять базовые пируэты.

**Цель модуля:** приобщить детей к ведению здорового образа жизни и привить им желание регулярно заниматься спортом.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие**

1. научить выполнять прыжки на скакалке;
2. научить выполнять упражнения в колоннах;
3. научить выполнять основные движения и элементы чир спорта;
4. научить выполнять пируэты, гранд-пируэты;
5. научить соревновательной программе;
6. научить выполнять основные элементы акробатики.

##### **Развивающие**

1. развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
2. развить творческое мышление;
3. развить воображение детей.

### **Воспитательные**

1. воспитать желание регулярно заниматься спортом;
2. сформировать здоровые привычки;
3. воспитать дисциплинированность;
4. воспитать упорство и трудолюбие.

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правильный распорядок дня;
- основные понятия чир спорта;
- основные понятия и терминологию хореографии;
- основные понятия акробатики;
- усложненные виды построений и перестроений.

Обучающийся должен уметь:

- составлять правильный распорядок дня;
- выполнять прыжки на скакалке;
- выполнять упражнения в колоннах;
- выполнять основные движения и элементы чир спорта;
- выполнять базовые пируэты, гранд-пируэты;
- выполнять соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики.

Обучающийся должен приобрести навык:

- здорового образа жизни;
- соблюдения правильного распорядка дня.

### **Способы определения результативности**

Педагогический контроль знаний, умений и навыков детей осуществляется в течение всего учебного периода образовательного модуля.

Используются следующие виды педагогического контроля:

1. Входная диагностика, служащая для выявления начальных знаний, умений, навыков и развития учащихся, проводится в начале модуля, предназначена для изучения состава занимающихся, состояния здоровья, физического состояния, определение готовности учащихся к предстоящим занятиям.
2. Текущая диагностика, служащая для закрепления знаний и умений учащихся по изучаемой теме, проводится в виде педагогического наблюдения в ходе тренировки.

3. Итоговая диагностика, которая проводится после завершения учебного плана модуля, в форме открытой тренировки, участия в фестивалях или соревнованиях.

### Учебно–тематический план модуля №2

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	1	9	10	Практический показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Практический показ/текущая диагностика
3.	Хореография	1	3	4	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	1	9	10	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ	1	11	12	Практический показ/итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	

### Содержание модуля №2

#### 1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Здоровый образ жизни. Распорядок дня. Режим питания, сна и тренировок. Формирование здоровых привычек.

Практика: Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в ходьбе и в беге. Упражнения в колоннах. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты.

#### 2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Основные понятия чир спорта.

Практика: Основные элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (чистая позиция-клин, руки на пояс, хай ви, лоу ви, ти моушн, броукен ти, верхний точдаун, нижний точдаун, кинжалы, подсвечник, рамка, джин, правая эль, левая эль, правая диагональ, левая диагональ, кей, лук и стрела, мускулистый мужчина, карате, чирю, дабл чек, панч, клэс), ног и корпуса.

Работа с помпонами. Чир прыжки (эпроуч, ти-джамп, стредл, так-джамп, банана-сплит, абстракт, си-джамп, той-тач, пайк). Лип прыжки (стэг-тип, дабл-стэг, прямой лип, тилт). Махи (вперед, в сторону, назад, тилт, в кольцо). Базовые пируэты (джаз-пируэт, тур-пике, подготовка к гранд пируэтам, дабл-пируэт, иллюжн, гранд-пируэты).

### **3. Тема: Хореография**

Теория: Основные понятия и терминология хореографии.

Практика: Позиции рук, ног и корпуса. Релеве. Плие.

### **4. Тема: Акробатика**

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Основные элементы акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, коробочка, колечко, стойка на руках, колесо, колесо с разбега, мост из положения лежа, колесо на одной руке, мост из положения стоя, колесо на предплечьях). Взаимодействия (простые, вариативные). Поддержки (простой вертикальный лифт).

### **5. Тема: Составление программ**

Теория: Усложненные виды построений и перестроений.

Практика: Построения с чир руками. Перестроения с чир руками. Постановка соревновательной программы без музыкального сопровождения под счет педагога. Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением.

## МОДУЛЬ №3

Реализация этого модуля направлена в основном на постановочную работу через подготовку обучающихся к соревнованиям.

При обучении по данному модулю дети познакомятся с новой для себя дисциплиной чир спорта – чир-джазом, научатся делать более сложные чир прыжки, пируэты, махи, лип прыжки.

Главный акцент при реализации данного модуля будет направлен на командную работу, на синхронность и одинаковость при выполнении программы, будет сделан дополнительный упор на формирование командного духа спортсменов.

**Цель модуля:** поставить и отработать соревновательную программу, создать условия для формирования командного духа обучающихся.

### **Задачи модуля:**

#### **Обучающие**

1. научить выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
2. научить выполнять различные махи;
3. научить выполнять усложненные лип прыжки;
4. научить выполнять усложненные пируэты;
5. научить основным положениям рук, ног и корпуса в чир джазе;
6. научить соревновательной программе;
7. научить выполнять основные элементы акробатики.

#### **Развивающие**

1. развить силу, гибкость и выносливость обучающихся;
2. развить творческое мышление;
3. развить коммуникативные качества учащихся;
4. развить воображение детей.

#### **Воспитательные**

1. воспитать дисциплинированность;
2. воспитать упорство и трудолюбие;
3. воспитать желание достигать поставленных целей;
4. воспитать желание регулярно заниматься спортом.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- понятие физической нагрузки и усталости;
- важность отдыха и сна;
- понятие гибкости и ее виды;
- виды упражнений на развитие гибкости, правила растяжки;
- терминологию чир спорта;

- терминологию чир джаза, особенности музыкального сопровождения;
- стили джазового танца;
- основные понятия акробатики;
- правила чир спорта;
- кодекс чир-спортсмена;
- понятие имиджа спортивной команды.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные махи;
- выполнять усложненные лип прыжки;
- выполнять усложненные движения и элементы чир спорта;
- выполнять усложненные пируэты;
- выполнять основные положения рук, ног и корпуса в чир джазе;
- выполнять синхронно соревновательную программу;
- выполнять основные элементы акробатики;

Обучающийся должен приобрести навык:

- работать в одной команде;
- достигать поставленных целей.

### **Способы определения результативности**

Педагогический контроль знаний, умений и навыков детей осуществляется в течение всего учебного периода образовательного модуля.

Используются следующие виды педагогического контроля:

1. Входная диагностика, служащая для выявления начальных знаний, умений, навыков и развития учащихся, проводится в начале модуля, предназначена для изучения состава занимающихся, состояния здоровья, физического состояния, определение готовности учащихся к предстоящим занятиям.
2. Текущая диагностика, служащая для закрепления знаний и умений учащихся по изучаемой теме, проводится в виде педагогического наблюдения в ходе тренировки.
3. Итоговая диагностика, которая проводится после завершения учебного плана модуля, в форме открытой тренировки, участия в фестивалях или соревнованиях.

### **Учебно–тематический план модуля №3**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая	1	9	10	Практический

	подготовка				показ/входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Практический показ/текущая диагностика
3.	Чир-джаз	1	3	4	Практический показ/текущая диагностика
4.	Акробатика	1	9	10	Практический показ/текущая диагностика
5.	Составление программ и подготовка к соревнованиям	1	11	12	Практический показ/итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	

### Содержание модуля №3

#### 1. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Физическая нагрузка. Усталость. Важность отдыха, сна. Понятие гибкости и ее виды. Виды упражнений на развитие гибкости. Правила растяжки.

Практика: Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в ходьбе и в беге. Упражнения в колоннах. Упражнения на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость, координацию). Шпагаты.

#### 2. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Терминология чир спорта.

Практика: Основные элементы чир спорта. Базовые положения чир рук (чистая позиция-клин, руки на пояс, хай ви, лоу ви, ти моушн, броукен ти, верхний точдаун, нижний точдаун, кинжалы, подсвечник, рамка, джин, правая эль, левая эль, правая диагональ, левая диагональ, кей, лук и стрела, мускулистый мужчина, карате, чирю, дабл чек, панч, клэс), ног и корпуса. Работа с помпонами. Чир прыжки (эпроуч, ти-джамп, стредл, так-джамп, банана-сплит, абстракт, си-джамп, той-тач, пайк, хёрки, хёдлер). Лип прыжки (стэг-тип, дабл-стэг, прямой лип, тилт, боковой лип, диск). Махи (вперед, в сторону, назад, тилт, в кольцо). Базовые пируэты (джаз-пируэт, тур-пике, подготовка к гранд пируэтам, дабл-пируэт, иллюжн, гранд-пируэты).

#### 3. Тема: Чир-джаз



Теория: Знакомство с дисциплиной чир спорта (чир-джаз). Терминология чир-джаза. Особенности музыкального сопровождения. Стили джазового танца.

Практика: Основные положения рук, ног и корпуса.

#### **4. Тема: Акробатика**

Теория: Основные понятия акробатики.

Практика: Основные элементы акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, коробочка, колечко, стойка на руках, колесо, колесо с разбега, мост из положения лежа, колесо на одной руке, мост из положения стоя, колесо на предплечьях, переворот назад, переворот вперед, подготовка к эриал, эриал). Взаимодействия (простые, вариативные, с вращением через голову). Поддержки (простой вертикальный лифт, свинг лифт).

#### **5. Тема: Составление программ и подготовка к соревнованиям**

Теория: Правила чир спорта. Кодекс чир-спортсмена. Имидж спортивной команды. Экипировка спортивной команды. Костюм для выступлений. Спортивная форма. Командная символика.

Практика: Построения с чир руками. Перестроения с чир руками. Постановка соревновательной программы без музыкального сопровождения под счет педагога. Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением. Отработка соревновательной программы с музыкальным сопровождением и с помпонами.

### III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы работы:*

- словесные методы: устное изложение, беседа, рассказ – способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: показ видеоматериалов, анализ выступлений и соревновательных программ– дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
- практические методы: практический показ движений, упражнений, элементов и заданий – позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

*Структура занятия:*

1. Вводная, вступительная часть (перекличка, постановка цели и задач на тренировку, разминка).
2. Основная часть (ОФП и СФП, изучение новых элементов и движений, отработка ранее изученного, командная и групповая работа, постановочная работа).
3. Заключительная часть (заминка, подведение итогов тренировки).

## **Материально-техническое оснащение программы:**

1. Ноутбук.
2. Музыкальный центр.
3. Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.
4. Спортивный зал.
5. Спортивные маты.
6. Спортивные коврики.
7. Утяжелители.
8. Скакалки.
9. Кубики для йоги.
10. Фитнес резинки.
11. Помпоны.
12. Форма занятий обучающихся:
  - черный гимнастический купальник;
  - черные лосины;
  - гимнастические полупальцы.

## СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы:

1. Конституция Р.Ф. от 12.12.1993г. ст.43.
2. Ф.З. от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Р.Ф.» ст.48.
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
4. ФГОС Р.Ф. от 06.10. 2009 г. N373.
5. Постановление правительства от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»](#).
6. Ф.З. от 22.12.2014г. N 133-ГД «Об образовании в Самарской области».

### Список методической литературы:

1. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
2. А.Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова «Педагогическая психология» Учебное пособие, 2013г.
3. О.А. Фиофанова «Психология взросления и воспитательные практики нового поколения» Учебное пособие, Москва 2012 г.

### Список учебной литературы:

1. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Спортивная гимнастика. Редактор О. Усольцева – М.: Эксмо, 2013.
6. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
7. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.: ООО «Буки Веди», 2012.
8. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ Омск, 2005.

9. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007.
10. Правила вида спорта «Чир спорт». Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. №84.