муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Ворошиловского района города Ростова-на-Дону

«Центр детского творчества»

Рассмотрено на заседании педагогического совета

№1 от 30.08.2022

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ЦДТ

Н.Ф.Хацкевич

Приказ №34/ДООП от 30.08.2022

Согласовано

На заседании методического совета

МБУ ДО ЦДТ

Протокол №1 от 30.08.2022

Подписано цифровой подписью:
Хацкевич Надежда Федоровна
DN: cn=Хацкевич Надежда Федоровна, o=МБУ ДО ЦДТ, ou=Директор, email=moudod_cdt@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.09.29 14:24:32 +03'00'

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДРАКОНЫ» ПО ЧИР СПОРТУ

**(срок реализации – 4 года; возраст обучающихся 6-10 лет)**

***Уровень освоения: базовый***

**Разработчик:**

**Айдаркина Мария Евгеньевна**

**Педагог дополнительного образования**

**Ростов-на-Дону**

**2022**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Чир спорт»** имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чир спорт – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, хореографии, шоу, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.Он представляет собой инновационную форму в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

**Актуальность.**

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

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

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические

качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чир спорта как вида спорта.

Программа предусматривает освоение учащимися теории и истории чир спорта. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. В 2017 году названием вида спорта «чирлидинг» переименовали в «чир спорт». Спортивные дисциплины чир спорта делятся на две группы: акробатические - «чирлидинг» (фокусируются на элементах акробатики, пирамидах, стантов, прыжков, тоссов и переходов) и артистические - «чир перфоманс» (танцевальные – сочетают различные направления современной хореографии, танцевальных шагов, перемещений,поддержек, взаимодействий, прыжков, пируэтов и акробатики). В программе используются собственные наработки по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Направление акробатические содержит в себе следующие дисциплины:

- чирлидинг-группа;
- чирлидинг-группа-смешанная;
- чирлидинг-стант
- чирлидинг-стант-смешанный
- чирлидинг-стант-партнерский.

Спортивные дисциплины чир перфоманса:

- чир-джаз-двойка;
- чир-джаз-группа;
- чир-фристайл-двойка;
- чир-фристайл-группа;
- чир-хип-хоп-двойка;
- чир-хип-хоп-группа.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса:

физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Адресат программы**

Данная программа разработана для детей 6-10 лет, способных по своим физическим навыкам обучаться данному спортивному направлению.

**Срок обучения по программе 4 года**.

Обучение осуществляется **в 4 учебных группах:**

1 учебная группа первого года обучения (6-7 лет)

1 учебная группа второго года обучения (7-8 лет)

1 учебная группа третьего года обучения (8-9 лет)

1 учебная группа четвертого года обучения (9-10 лет)

**Группы первого года обучения:**

**- 1 группа** обучения посещает творческое объединение 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 144 часа.

**Группы второго года обучения:**

**- 2 группа** обучения посещает творческое объединение 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 144 часа.

**Группы третьего года обучения:**

**- 3 группа** обучения посещает творческое объединение 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 3 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 216 часов.

**Группы четвертого года обучения:**

**- 4 группа** обучения посещает творческое объединение 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 3 часа, общее *календарное* количество часов в год составляет 216 часов.

**Целью программы** является развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств чир спорта, создание условий для достижения учащимися высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой выбранного направления.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов чир спора;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт» и терминалогию;
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Обучить приемам релаксации

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

## Условия реализации программы

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 6-10 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям чир спортом.

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

| Год обучения по образовательной программе | Возраст обучающихся | Кол-во детей в группе | Общее кол-во занятий в неделю | Продолжительность занятия | Кол-во часов в год*** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6-7 лет | | 2 | 2 часа | 144 |
| 2 | 7-8 лет | | 2 | 2 часа | 144 |
| 3 | 8-9 лет | | 2 | 3 часа | 216 |
| 4 | 9-10 лет | | 2 | 3 часа | 216 |

*Техническое и материальное обеспечение:*

- Хореографический класс с зеркалами;
- Спортивный зал с покрытием (ласточкин хвост);
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;
- Помпоны;
- Рупоры;
- Таблички;
- Флаги;
- Скакалки;
- Гантели;
- Кубики;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.

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

**Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты*

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины чир спорта;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию
- Научатся выразительному исполнению танцевальных программ;
- Научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики

*Метапредметные результаты*

- развиты физические данные ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- развиты силовые качества и выносливость;
- развитая гибкость;
- Развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны исполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- Развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;
- Развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- Развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе.

*Личностные результаты*

- Сформирован интерес к физической культуре и спорту;
- Обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Обладают такими качествами личности как: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;
- Умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность;
- Личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Способы определения результативности освоения программы:**

- участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, концертах;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

**Учебный план**
**1-й год обучения**

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | История развития чир спорта в России | 1 | 1 | - | Наблюдение педагога |
| 3 | Знакомство с основными положениями правил вида спорта | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4 | Общая физическая подковка | 60 | - | 60 | Наблюдение педагога |
| 5 | Хореография (партер) | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 6 | Растяжка | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| 7 | Танцевальные шаги | 30 | - | 30 | Наблюдение педагога |
| 8 | Знакомство с акробатикой | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 9 | Специальная физическая подготовка | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| | | 144 | 4 | 140 | |

**Учебный план**
**2-й год обучения**

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 | - | Устный опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Знакомство с правилами вида спорта | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 3 | Общая физическая подковка | 39 | - | 39 | Наблюдение педагога |
| 4 | Хореография | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 5 | Растяжка | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 6 | Танцевальные шаги | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 7 | Постановка программы | 12 | - | 12 | Наблюдение педагога |
| 8 | Отработка программы | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| 9 | Знакомство с акробатикой | 10 | - | 10 | Наблюдение педагога |
| 10 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| | | 144 | 4 | 140 | |

**Учебный план**
**3-й год обучения**

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | Изучение правил вида спорта | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 3 | Профилактика травматизма | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 4 | Общая физическая подковка | 40 | - | 40 | Наблюдение педагога |
| 5 | Хореография | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 6 | Растяжка | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 7 | Танцевальные | 20 | - | 20 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | связки | | | | педагога |
| 8 | Постановка программы | 16 | - | 16 | Наблюдение педагога |
| 9 | Отработка программы | 30 | - | 30 | Наблюдение педагога |
| 10 | Знакомство с акробатикой | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| 11 | Специальная физическая подготовка | 54 | - | 54 | Наблюдение педагога |
| | | 216 | 6 | 210 | |

**Учебный план**

**4-й год обучения**

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | Изучение правил вида спорта | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 3 | Профилактика травматизма | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 4 | Общая физическая подковка | 35 | - | 40 | Наблюдение педагога |
| 5 | Хореография | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 6 | Растяжка | 15 | - | 15 | Наблюдение педагога |
| 7 | Танцевальные связки | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| 8 | Постановка программы | 16 | - | 16 | Наблюдение педагога |
| 9 | Отработка программы | 30 | - | 30 | Наблюдение педагога |
| 10 | Знакомство с акробатикой | 20 | - | 20 | Наблюдение педагога |
| 11 | Специальная физическая подготовка | 59 | - | 54 | Наблюдение педагога |
| | | 216 | 6 | 210 | |

## Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. *Форма контроля:* устный опрос

2. История развития чир спорта в России.

Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века. В 1860-е годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речевки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

1898: Рождение Чирлидинга. Джонни Кэмпбелл, был первым, кто стал лидером организации кричалок с применением мегафонов и синхронных прыжков болельщиков.

Среди мужчин чирлидинг стал популярным атлетическим видом спорта, в котором можно было показать свою гимнастическую доблесть, лидерские навыки и вокальную мощь. Трое американских президентов в прошлом веке состояли в мужских командах. Дуайт Эйзенхауэр, Франклин Рузвельт и Рональд Рейган – все они были чирлидерами в командах колледжей.

Выпускник Принстона Томас Пиблс при переезде в Миннесоту привёз с собой традицию, и при футбольной команде Миннесотского университета организовал команду чирлидеров.

Однако, в исторических хрониках первым чирлидером значится ученик Пиблса – Джонни Кэмпбэл, который принял участие в игре при Миннесотском университете 2 ноября 1898 года. Также в этом университете впервые собрали команду чирлидеров и первое братство чирлидеров. «Гамма сигма» открыло свои двери в 1906 году.

1923-1948: женщины стали основой развития спортивного движения. Кроме того, эти годы ознаменовались усовершенствованием методов и навыков работы с группами поддержки. Были привнесены и добавлены

различные спортивные приемы, а так же акробатика и различные стили танца,

1948-1949: Лоуренс «Хёрки» Херкимер организовал первый тренировочные лагеря и стал проводить семинары чтобы тренировать стремящихся к лучшему атлетов.

1961: Создание Национальной ассоциации Групп поддержки (НКА). Благодаря НКА Чир спорт стал одним из самых быстрорастущих видов увлечения молодежи в Соединенных Штатах.

1974: Создание Ассоциации групп поддержки UCA .Джеф Вебб и его роль в развитии спорта.

1975; Новый стиль музыкального сопровождения в чирлидинге.

1980 : чирлидинг стал популярным на 3 уровнях: старшей школы, колледжа и на уровне профессионального спорта.

1987: Американская ассоциация тренеров и администраторов ("AACCA") Стандарты обучения, мер безопасности и правил

1990: Количество спортсменов достигло 1700 тысяч спортсменов. "All Star" соревнования берут начало в США

1991: NFL Европы. Современный чирлидинг в Европе

1996: Участие чир -спортсменов в церемонии открытия XXVI Олимпиад

2003: регистрируются крупнейшие в мире спортивные федерации "United States All Star

Федерации (USASF)", а также "Международной All Star Федерации (IASF)"

2004: USASF/IASF провели первый мировой чемпионат по чирлидингу-1st World Cheerleading Championships

Сентябрь 2007: Национальная федерация IASF членов (19 стран) учреждает Международный союз Чир спорта - ICU .За год количество членов возрастает до 35 федераций.

2008 год:ICU проводит совещание Европейских наций, учреждается ECU .

2009 год :Проходит первый Открытый Чемпионат Европы в Париже. 17 стран.1500 атлетов.

2012 год ICU насчитывает 102 страны мира

2013 год: ICU принимают в состав Sport Accord, как главенствующую спортивную организацию в мире по развитию Чир Спорта.

2014-2015 год: Европейский Чир Союз проводит ежегодные Чемпионаты Европы в Германии, Словении.

2016:.Европейский Чир Союз провел VI Чемпионат Европы в Австрии. Участвовало 23 страны и почти 3400 спортсменов.

2017: Европейский Чир Союз провел VII Чемпионат Европы в Праге.

2018: Европейский Чир Союз провел VIII Чемпионат Европы в Финляндии.

2019: Европейский Чир Союз провел IX Чемпионат Европы в России г. Санкт-Петербург

3. Знакомство с основными положениями правил вида спорта.

Какие дисциплины входят в вид спорта чир спорт. Отличие дисциплин. Основные характеристики.

4. Общая физическая подготовка.

Комплекса упражнений на все группы мыщц.

5. Хореография (партер).

Положение рук и ног, работа над стопами.

6. Растяжка

Шпагаты, складки, растяжка при помощи опоры и кубиков.

7. Танцевальные шаги.

Изучение простейших шагов: марш, приставные, подскок, острый шаг. Соединение в связки.

8. Знакомство с акробатикой.

Подготовительные упражнения к кувыркам, кувырки вперед и назад, стойка на лапотках, мостик, стойка на локтях и на голове колесо.

9. Специальная физическая подготовка

*Отработка элементов:*

Перфоманс:

Повороты: ¼, ½, 360 градусов

Чир прыжки: прыжок вверх, стредэл, так

Лип прыжки: касаясь, касаясь с плие, открытый прыжок

Работа рук: базовые положения рук

*Чирлидинг:*

Станты 1 уровень, пирамиды 1 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, чир блок

## Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

См. содержание программу 1 года обучения

2. Знакомство с правилами вида спорта

Знакомства с терминами чир спорта.

3. Общая физическая подковка

См. содержание программы 1 года обучения

4. Хореография

Работа у станка. Базовый уровень

5. Растяжка

См. содержание программы 1 года обучения

6. Танцевальные шаги

Изучение шагов: скрестный шаг вперед и назад, шаг мазурки, вальсовый шаг

7. Постановка программы

Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.

8. Отработка программы:

-отработка элементов в синхроне;
-отработка положений рук «как одна»
- отработка танцевальных шагов, перемещений, перестроений
- отработка программы под счет
-отработка программы по частям без элементов под музыку
-отработка программы слитно без элементов под музыку
-отработка программы по частям с элементами под музыку
-отработка программы слитно с элементами под музыку

9. Знакомство с акробатикой

Колесо на 1 руке, стойка на руках, перевороты вперед на 2 ноги , рондат

10. Специальная физическая подготовка

Знакомство с поддержками и взаимодействиями.

*Отработка элементов:*

Перфоманс:
Повороты: 360, 720
Чир прыжки: банана сплит, херке, той тач
Лип прыжки: шагом, шагом в сторону
Махи: вперед, в сторону и назад у опоры на 90 градусов
Работа рук: базовые положения рук

*Чирлидинг:*

Станты 2 уровень, пирамиды 2 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, чир блок

## Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

См. содержание программы 1 уровня.

2. Изучение правил вида спорта.

Знакомство с терминологией и техникой безопасности в чир спорте.

3. Профилактика травматизма.

Лекция на тему:
-внимательность и собранность на тренировке
-знание техники безопасности
-качественный инвентарь и покрытие зала
-правильная форма и обувь
-соблюдение правил личной гигиены
-хорошая разминка и разогрев мышц
-правильное выполнение технике движения
-адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня
-старые травмы надо долечивать до конца

4. Общая физическая подковка

См. содержание программы 1 года обучения.

5. Хореография

Работа у станка. Средний уровень

6. Растяжка

См. содержание программы 1 года обучения.

7. Танцевальные связки

Соединения танцевальных шагов с работай рук.

8. Постановка программы.

Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.

9. Отработка программы

См. содержание программы 2 года обучения.

10. Знакомство с акробатикой

Перевороты вперед на 1 ногу, перевороты назад.

11. Специальная физическая подготовка

Изучение поддержек и взаимодействий.
Отработка элементов:
Перфоманс:
Повороты: 720, повороты с разновидностями сходов (в пол, в крутку)
Чир прыжки: кольцо двумя, хедлер
Лип прыжки: шагом в кольцо, тилт
Работа рук: базовые положения рук
Махи без опоры.
Чирлидинг:
Станты 3 уровень, пирамиды 3 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, тоссы 3 уровня, чир блок

**Содержание программы 4 года обучения**

1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках.

См. содержание программы 1 уровня.

2. Изучение правил вида спорта.

Знакомство с терминологией и техникой безопасности в чир спорте.

3. Профилактика травматизма.

См. содержание программы 3 года обучения.

4. Общая физическая подковка

См. содержание программы 1 года обучения.

5. Хореография

Работа на середине. Базовый уровень

6. Растяжка

См. содержание программы 1 года обучения.

7. Танцевальные связки

Соединения танцевальных шагов с работой рук в связки.

8. Постановка программы.

Постановка программы согласно дисциплине и уровню спортсменов.

9. Отработка программы

См. содержание программы 2 года обучения.

10. Знакомство с акробатикой

Перевороты вперед и назад на 1 руке, перевороты в сед, темповой

11. Специальная физическая подготовка

Изучение поддержек и взаимодействий.

Отработка элементов:

Перфоманс:

Повороты: подготовка к а ля секонду

Чир прыжки: соединение в связке и соединение простейших пируэтов с прыжком

Лип прыжки: прыжок шагом с поворотом, прыжок касаясь с поворотом

Работа рук: базовые положения рук

Махи без опоры с добавлением положения рук

Чирлидинг:

Станты 3 уровень, пирамиды 3 уровень, чир прыжки, базовые положения рук, тоссы 3 уровня, чир блок

**Воспитательная работа и массовые мероприятия**

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки |
|---|---|---|
| 1 | Посещение массовых мероприятий, района, города | в течение года |
| 2 | Участие в праздничных программах, района, города | в течение года |
| 3 | Участие в соревнованиях | в течение года |
| 4 | Участие в мастер-классах | в течение года |
| 5 | Открытое занятие для родителей | декабрь |

**Взаимодействие педагога с родителем**

| Формы взаимодействия | Тема | Сроки |
|---|---|---|
| Родительские собрания | • Организационное собрание<br>• Подготовка к соревнованиям и концертам. Организационные вопросы | В течение года |
| Совместные мероприятия | • Посещение детей с родителями праздничных концертов и соревнований района<br>• Отчетные (открытые) уроки | В течение года<br><br>Декабрь |
| Индивидуальные и групповые консультации | • Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей<br>• Групповые консультации<br>• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях<br>• Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей<br>• Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки | В течение года |
| Мастер-класс | Организация мастер-класса для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту. | В течение года |

**Форма одежды**

На занятия допускаются учащиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по Чир спорту, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки, в зимнее время по желанию теплы гетры
4. Кроссовки для дисциплин чирлидинга и получешки -для дисциплин перфоманса
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы, волосы должны быть убраны в дульку. Кол-во заколок должно быть умеренным, для дисциплин чирлиднга не допускается ношение заколок. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Учащиеся должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.