

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зимина Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЧИР-ДУЭТЫ»

Возраст учащихся от 10 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чир-дуэты» физкультурно-спортивной направленности реализуется в течение одного учебного года. Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы

Чир-дуэты — динамично развивающаяся дисциплина, требующая не массовой синхронности, а парной координации, доверия и чёткого тактильного взаимодействия. Программа актуальна для детей, которым интересна работа в малой группе, развитие баланса, чувства партнёра и взаимной ответственности.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на один год и представляет собой законченный цикл подготовки спортивной пары. Все упражнения выполняются в паре (танцевальные движения). Акцент на микроподдержки (до 2–3 секунд) с использованием сложной акробатики. Обязательное освоение смены ролей «база — топ».

Адресат программы

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по программе «ЧИР-ДУЭТЫ»:

- девочки и мальчики в возрасте от 10 до 17 лет;
- отсутствие медицинских противопоказаний к парной работе;
- желание работать в паре и нести ответственность за партнёра.
- наличие базовой координации (без требований к акробатической подготовке).

Объем и срок реализации программы

Реализация программы дополнительного образования для учащихся 10-17 лет рассчитана на 1 год обучения. Осуществляется набор детей 10-17 лет, программа обучения рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Целью программы является формирование у обучающихся базовых навыков и подготовка спортивных дуэтов для выступления в дисциплине «чир перформанс — двойка» с элементами парного взаимодействия, поддержек и смены ролей.

Задачи:

Обучающие:

- освоить 6 базовых поддержек для дуэта (рука–плечо–бедро–стопа, низкая и высокая);
- освоить безопасный выход из поддержки;
- научиться синхронно менять роли и положения за 2 счёта;
- выучить 2 соревновательные композиции (по 1,5–2 минуты);
- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- научить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- развить проприоцепцию в паре (чувство положения партнёра);
- развить способность быстро подстраиваться под ошибку партнёра;
- развить парный баланс в движении;
- развить координацию разнонаправленных движений в паре;

- развить психические процессы такие как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), восприятие окружающего мира через изучение возможностей собственного тела.

Воспитательные:

- привить интерес к физической культуре и спорту;
- воспитать нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитать взаимную ответственность (ошибка одного = ошибка дуэта);
- исключить соревновательность внутри пары;
- сформировать готовность страховать и быть застрахованным.

Условия реализации программы

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

- **условия набора в коллектив:** набор производится на основании тестирования (офп + повторение танцевальной комбинации)
- **условия формирования групп:** разновозрастные, с разницей не более 3-4 лет; Формирование групп осуществляется в период с 15 августа по 1 сентября.
- **количество детей в группе:** не менее 15 человек.
- **язык реализации программы:** русский;
- **форма обучения:** очная;
- **особенности организации образовательного процесса:** общие понятия о чир-дуэтах, знания о строении тела человека, общефизический этап развития спортсмена, освоение специально-физических упражнений, прохождение контрольных испытаний.
- **формы проведения занятий:** теоретические и практические занятия, выступления, концерты, соревнование, тренинг, чемпионат.
Формы проведения занятий обоснованы необходимостью разностороннего развития юных спортсменов.
- **формы организации деятельности учащихся на занятии:**
 - **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
 - **коллективная:** организация игрового взаимодействия между всеми детьми одновременно;
 - **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах;
 - **индивидуальная:** организация работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- **материально-техническое оснащение** программы:
помещения – спортивный зал;
инвентарь – маты, скакалки, скамейки, шведские стенки и др.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Будут уметь:

- выполнять 4–6 базовых поддержек с фиксацией 2 секунды;
- выполнять безопасный выход из поддержки без потери равновесия;
- менять роль и положение тела за 2 счёта без визуальной команды;
- парой исполнять соревновательную композицию без остановок;

Будут знать:

- основную терминологию дисциплины;

- научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку;
- освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики.

Метапредметные результаты:

- при ошибке партнёра происходит подстройка без остановки программы;
- парный баланс сохраняется в движении и поворотах;
- пара выполняет разнонаправленные движения без столкновений;
- 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.

Личностные результаты:

- не обвиняет партнёра при ошибках;
- радуется успеху партнёра как своему;
- ориентируется на площадке и уверенно чувствует себя на сцене;
- доверяет партнёру и учится полагаться на людей;
- личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	Позиции базы и топа	22	2	20	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
3	Парные переходы	38	2	36	Зачёт по комбинации, видео-разбор
4	Микроподдержки	34	2	32	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
5	Соревновательная композиция	30	2	28	Самоконтроль, Выполнение практических заданий
6	Художественные занятия	8	-	8	Выполнение практических заданий
7	Тестирование	6	2	4	Тестирование, выполнение практических заданий, опрос

8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	6	-	6	Тестирование, выполнение практических заданий
9	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, самоанализ
	Итого	144	12	132	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026г. № 284-Д
Директор_____Е.И.Зимина

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Чир-Хип-Хоп»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2026г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ЧИР-ДУЭТЫ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 10 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Чир-ДУЭТЫ» *физкультурно-спортивной* направленности.

Срок реализации– 1 год.

Условия набора: возраст – 10-17 лет, необходим медицинский допуск к занятиям в ДО «Чир-ДУЭТЫ»; заявление от законного представителя

Целью программы является формирование у обучающихся базовых навыков и подготовка спортивных дуэтов для выступления в дисциплине «чир перформанс — двойка» с элементами парного взаимодействия, поддержек и смены ролей.

Задачи:

Обучающие:

- освоить 6 базовых поддержек для дуэта (рука–плечо–бедро–стопа, низкая и высокая);
- освоить безопасный выход из поддержки;
- научиться синхронно менять роли и положения за 2 счёта;
- выучить 2 соревновательные композиции (по 1,5–2 минуты);
- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- научить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- развить проприоцепцию в паре (чувство положения партнёра);
- развить способность быстро подстраиваться под ошибку партнёра;
- развить парный баланс в движении;
- развить координацию разнонаправленных движений в паре;
- развить психические процессы такие как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), восприятие окружающего мира через изучение возможностей собственного тела.

Воспитательные:

- привить интерес к физической культуре и спорту;
- воспитать нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитать взаимную ответственность (ошибка одного = ошибка дуэта);
- исключить соревновательность внутри пары;
- сформировать готовность страховать и быть застрахованным.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Будут уметь:

- выполнять 4–6 базовых поддержек с фиксацией 2 секунды;
- выполнять безопасный выход из поддержки без потери равновесия;
- менять роль и положение тела за 2 счёта без визуальной команды;
- парой исполнять соревновательную композицию без остановок;

Будут знать:

- основную терминологию дисциплины;

- научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку;
- освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики.

Метапредметные результаты:

- при ошибке партнёра происходит подстройка без остановки программы;
- парный баланс сохраняется в движении и поворотах;
- пара выполняет разнонаправленные движения без столкновений;
- 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.

Личностные результаты:

- не обвиняет партнёра при ошибках;
- радуется успеху партнёра как своему;
- ориентируется на площадке и уверенно чувствует себя на сцене;
- доверяет партнёру и учится полагаться на людей;
- личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

- основные правила работы в паре (безопасность, зоны захвата, страховка);
- распределение ролей «база» и «топ» и обязанности каждой роли;
- названия 6 базовых поддержек для дуэта (рука–плечо, рука–бедро, низкая поддержка на стопу, высокая поддержка, поддержка с боковым входом, поддержка с поворотом);
- понятия «проприоцепция в паре», «смена ролей», «тактильный контакт»;
- правила соревнований по чир перфоманс для малых групп (дуэтов);
- требования к технике безопасности при входах и выходах из поддержек.

Будут уметь:

- выполнять 4–6 базовых поддержек с фиксацией 2 секунды в статике;
- выполнять безопасный выход из поддержки без потери равновесия и без разрыва контакта;
- менять роль (база ↔ топ) за 2 счёта без визуальной команды;
- удерживать парное равновесие в статике (стоя на одной ноге с опорой на партнёра) не менее 10 секунд;
- выполнять переход «лицом к лицу — в линию» и смену сторон без разрыва контакта;
- синхронно выполнять поворот на 180 градусов в паре;
- исполнить соревновательную композицию длительностью 1,5–2 минуты с 4–5 поддержками и перестроениями;
- подстраиваться под ошибку партнёра без остановки программы (изменение траектории, перехват);
- самостоятельно застраховать партнёра при нестабильном выполнении поддержки;
- провести самоанализ дуэта по видеозаписи (выделить 2 сильные и 2 слабые стороны пары)

Разовьют следующие качества:

- проприоцепцию — чувство положения партнёра в пространстве без зрительного контроля;
- парный баланс — способность сохранять общую ось в движении и поворотах;
- тактильную чувствительность и доверие к партнёру;
- невербальную коммуникацию — передачу информации через движение и контакт;
- взаимную ответственность: понимание, что ошибка одного ведёт к ошибке дуэта;
- эмоциональную устойчивость в паре — отсутствие паники при нестабильной поддержке;
- готовность страховать и быть застрахованным без напоминаний.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: терминология дисциплины, правила поведения в спортивном зале и форма одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Виды страховок при выполнении программ. Личная гигиена и внешний вид спортсмена.
Форма контроля: опрос.

2. Позии базы и топа в дуэте (22 часа)

Теория: распределение ролей, стойки.
Практика: стойки базы, положение топа, фиксация, упражнения на доверие.
Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

3. Парные переходы и перестроения (38 часов)

Теория: схемы перестроений, счёт «на себя» и «на партнёра».
Практика: смена сторон, переход уровней, вращения и ориентация на площадке.
Форма контроля: зачёт по комбинации, видео-разбор.

4. Микроподдержки (34 часа)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе. Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных поддержек.
Практика: 6 поддержек, смена ролей, вход и выход.
Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

5. Соревновательная композиция (30 часов)

Теория: знакомство с музыкальными композициями
Практика: постановка программы, разучивание 1–2 композиций, отработка переходов и танцевальных движений, полный прогон.
Форма контроля: самоконтроль, выполнение практических заданий

6. Художественные занятия (8 часов)

Практика: драматургия дуэта, эмоции, открытый урок
Форма контроля: выполнение практических заданий.

7. Тестирование (8 часов)

Теория: чир-терминология.
Практика: сдача нормативов офп, спф.

- сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Удержание равновесия на одной ноге (без опоры)	секунд	≥ 15	≥ 15
2	Приседания на одной ноге («пистолетик») с опорой на стену	количество раз	≥ 5	≥ 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	≥ 12	≥ 8

4	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	количество раз	≥ 20	≥ 18
5	Удержание планки на прямых руках	секунд	≥ 40	≥ 35

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Условие выполнения	Критерий оценки (высокий уровень – 3 балла)
1	Смена ролей «база–топ» в поддержке	3 попытки подряд без остановки	ни одной ошибки, смена за 2 счёта
2	Удержание парного равновесия (стоя на одной ноге, держась за кисть, без опоры на вторую руку)	секунд	≥ 10
3	Выход из поддержки в танец без паузы	визуальная оценка	слитно, без зазора и потери равновесия
4	Повтор парной связки из 8 движений после 3 показов педагогом	количество ошибок на пару	≤ 1
5	Перестроение в паре: смена сторон за 4 счёта без разрыва контакта	визуальная оценка	плавно, без остановок, контакт не потерян
6	Поддержка в движении (пара проходит 5 метров, выполняя поддержку «рука–плечо»)	качество исполнения	поддержка не распалась, ось сохранена

Форма контроля: тестирование, выполнение практических заданий, опрос

8. Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления (8 часов)

Практика: прогон программы; участие в школьных, районных и всероссийских соревнованиях.

Форма контроля: выполнение практических заданий, самоконтроль

9. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: подведение итогов за год. Рефлексия. Планы на следующий учебный год.

Форма контроля: подведение итогов, самоанализ.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Чир-Дуэты». Методические и оценочные материалы.

Список литературы

Для педагога:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
4. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 3638.
5. Новикова В. Чир спорт - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61. 6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
8. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
9. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. 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. – С. 60

Для детей:

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

Интернет - ресурсы, используемые для реализации программы

- Сайт министерства спорт РФ <http://www.minsport.gov.ru>
- Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

Методическое обеспечение программы.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения черлидингу;

- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к соревнованиям;

Дидактические средства

- иллюстративный материал к темам программы:
 - плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц;
 - фотографии с профессиональных соревнований;
- электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
 - банк учебных фильмов;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений чирлидеров России и мира;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на соревнованиях;

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

- наглядные (показ, помощь);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- мотивационные (убеждение, поощрение);
- контрольно –коррекционные.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее:

- ✓ использование методической литературы, методических пособий;
- ✓ применение наглядных пособий, изготовленных преподавателем;

Средства и оборудование:

1. Скакалки
2. Скамейка, шведская стенка или хореографический станок
3. Маты и коврики
4. Музыка для занятий

Основой системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.),
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях и т.п.)

Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в школьных выступлениях.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы «Чир-ДУЭТЫ»:

O1, O2, O3, O4, O5, O6 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения и предметными планируемыми результатами;

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития и метапредметными и личностными планируемыми результатами;

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания и личностными и метапредметными планируемыми результатами.

По каждому показателю определено содержательное описание градаций:

3 – высокий уровень

2 – средний уровень

1 – низкий, незначительный уровень

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1. Освоил 6 базовых поддержек для дуэта (рука–плечо–бедро–стопа, низкая и высокая)	Выполняет все 6 поддержек без остановки, с фиксацией 2–3 секунды. База и топ меняются ролями. Форма поддержки правильная.	Выполняет 4–5 поддержек, фиксация менее 2 секунд. Смена ролей с паузой. Есть ошибки в форме.	Выполняет менее 3 поддержек, фиксации нет. Форма поддержки нарушена.
O2. Освоил безопасный выход из поддержки	Выход плавный, контролируемый, без рывков. Стопы топа не теряют опору. База сопровождает выход до полной устойчивости.	Выход есть, но с потерей равновесия или подстраховкой педагога. Небольшая пауза между выходом и следующим движением.	Выход резкий, опасный. Требуется прямая страховка педагога. Топ падает или спрыгивает.
O3. Научился синхронно менять роли и положения за 2 счёта	Смена чёткая, без визуальной команды. Контакт не теряется. Оба партнёра точно знают момент смены.	Смена за 3–4 счёта или с потерей контакта. Требуется подсказка или команда педагога.	Смена дольше 4 счетов или невозможна. Путаются в ролях.
O4. Выучил 2 соревновательные композиции (по 1,5–2 минуты)	Знает обе композиции наизусть. Исполняет под музыку без ошибок. Держит рисунок, счёт и взаимодействие в паре.	Знает 1 композицию полностью, во второй допускает 2–3 ошибки или сбивается.	Знает менее 1 композиции. Исполняет с остановками и потерями партнёра.
O5. Владеет выразительностью исполнения танцевальной программы	Использует эмоции, взгляд, взаимодействие с партнёром. Драматургия дуэта читается. Создаёт художественный образ.	Выразительность проявляется фрагментарно. Взаимодействие с партнёром нестабильно.	Движения механические, взгляд в пол, образ отсутствует. Пара выглядит как два отдельных человека.
O6. Владеет приёмами релаксации и самодиагностики	Самостоятельно применяет 2–3 приёма релаксации после нагрузки. Точно оценивает своё состояние	Применяет приёмы после напоминания педагога. Оценивает состояние приблизительно.	Не применяет или применяет неправильно. Не может оценить своё состояние.

	и состояние партнёра.		
P1. Развита проприоцепция в паре (чувство положения партнёра)	Топ чувствует смещение базы на 2–3 см и корректирует вес без команды. База чувствует изменение центра тяжести топа.	Корректирует только после вербального сигнала или заметного толчка. Чувство партнёра недостаточно развито.	Не корректирует, падает или перегружает базу. Не чувствует партнёра.
P2. Развита способность быстро подстраиваться под ошибку партнёра	При ошибке базы топ меняет траекторию без остановки. При ошибке топа база перехватывает и стабилизирует. Паузы нет.	Пауза на 1–2 счёта, затем подстройка. Ошибка заметна, но программа не останавливается.	Ошибка приводит к срыву элемента, остановке или падению. Подстройка невозможна.
P3. Развита парный баланс в движении	Двигается с партнёром без разрыва контакта, общая ось сохраняется при ходьбе, поворотах и смене уровней.	Контакт иногда теряется, ось «гуляет». При поворотах возможна потеря равновесия.	Контакт рвётся постоянно. Пара не может двигаться вместе без зрительного контроля.
P4. Развита координация разнонаправленных движений в паре	Пара выполняет движения в разные стороны (лицом друг к другу, спиной, в противоход) без столкновений и задержек.	Микростолкновения есть, но без остановки программы. Синхронизация не идеальная.	Постоянные столкновения или синхронизация возможна только лицом друг к другу.
P5. Развита психические процессы: память, внимание, восприятие через тело	Быстро (за 2–3 показа) запоминает парную связку из 16 счетов. Концентрируется на задании 10+ минут без отвлечения. Учитывает движения партнёра.	Запоминает за 4–5 показов. Концентрация 5–7 минут. Внимание на себе, а не на партнёре.	Запоминает медленно (6+ показов). Быстро отвлекается. Не может одновременно контролировать себя и партнёра.
P6. Развита коммуникабельность, сформированы навыки общения в паре	Активно взаимодействует с партнёром. Обсуждает ошибки конструктивно. Предлагает варианты улучшения. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует в рамках необходимых контактов. Обсуждает ошибки после напоминания педагога.	Замкнут или конфликтен. Не может договориться с партнёром.
B1. Сформирован интерес к физической культуре и спорту	Посещает занятия без пропусков. Самостоятельно тренируется дома. Интересуется соревнованиями дуэтов.	Посещает регулярно, но дома не тренируется. Интерес ситуативный.	Пропускает без причины. Интерес отсутствует.
B2. Воспитаны нравственные и волевые качества (стремление к победе,	Добивается результата вместе с партнёром. Не бросает упражнение при неудаче. Работает на	Проявляет упорство при поддержке педагога. При неудачах может расстраиваться, но	Бросает упражнение при первых трудностях. Не стремится к

упорство, трудолюбие, целеустремлённость, выносливость)	максимуме. Поддерживает партнёра.	продолжает. Поддерживает партнёра не всегда.	улучшению. Игнорирует партнёра.
В3. Воспитана взаимная ответственность (ошибка одного = ошибка друга)	Не обвиняет партнёра. При ошибке — совместная остановка или корректировка. Берёт ответственность за свою часть работы.	Склонен к краткому словесному замечанию партнёру, но быстро мирится и продолжает работу.	Обвиняет партнёра. Не видит своих ошибок. Отказывается продолжать после неудачи другого.
В4. Исключена соревновательность внутри пары	Радуетя успеху партнёра как своему. Не пытается перетянуть внимание на себя. Не сравнивает себя с партнёром.	Радуетя, но иногда выделяет «свою» более сложную часть. Сравнивает, но без агрессии.	Конкурирует с партнёром за более сложную роль. Обесценивает вклад партнёра.
В5. Сформирована готовность страховать и быть застрахованным	Активно страхует без напоминаний. В роли топа доверяет базе полностью. Не боится падать, зная, что поймают.	Страхует по напоминанию. В роли топа контролирует базу избыточно. Доверие неполное.	Отказывается страховать или боится быть застрахованным. Не доверяет партнёру

Возможные формы фиксации результатов

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);
- Видеозаписи и фотографии участия в выступлениях и на соревнованиях.