

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-ФРИСТАЙЛ»

Возраст учащихся от 9 до 16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чир-фристайл» физкультурно-спортивной направленности: программы базового уровня освоения рассчитана на 3 года обучения.

Актуальность программы

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг и разные стили уличных танцев. Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца фристайл (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе занятий упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Фристайл-аэробика увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является использование новых, не применяющих ранее в дополнительном образовании, методик преподавания:

- в ином решении проблем дополнительного образования;
- в использовании технологий и методик преподавания, которые в программах по данному виду спорта не применялись ранее или использовались в другом качестве;
- в нововведениях в формах диагностики и подведения итогов реализации программы

Адресат программы

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по программе «Чир-фристайл»:

- девочки и мальчики, в возрасте от 9 до 16 лет
- высокая степень сформированности интересов и мотивации к данному виду спорта;
- наличие базовых знаний о черлидинге и стилях уличного танца;
- наличие специальных способностей в данном виде спорта;
- наличие определенной физической и практической подготовки;
- физическое здоровье детей (наличие/отсутствие противопоказаний для данного вида спорта).

Объем и срок реализации программы

Реализация программы дополнительного образования для учащихся 9-16 лет рассчитана на три года обучения. На первом году обучения осуществляется набор детей 9-14 лет, программа первого года обучения рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На втором году обучения учащиеся 10-15 лет занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, программа второго года обучения рассчитана на 144 часа в год. На третьем году обучения учащиеся 11-16 лет занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, программа третьего года обучения рассчитана на 144 часа.

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 «чир спорта».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет 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

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; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения при успешном прохождении тестирования (офп + повторение танцевальной комбинации)
- Формирование групп осуществляется в период с 15 августа по 1 сентября.

- **количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.
- **язык реализации программы:** русский;
- **форма обучения:** очная;
- **особенности организации образовательного процесса:** (общие понятия о чир-фристайле, 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:

- научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир-фристайл»;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «чир-фристайл»;
- 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 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.

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	Теория и история чир-фристайла	2	2	-	Опрос
3	Изучение направления фристайл	56	6	50	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
4	Программа «чир-фристайл»	54	4	50	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
5	Художественные занятия	14	-	14	Выполнение практических заданий
6	Тестирование	6	2	4	Тестирование, выполнение практических заданий, опрос
7	Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления	8	-	8	Выполнение практических заданий, самоконтроль

8	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, самоанализ
	Итого	144	16	128	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	Теория и история чир-фристайла	2	2	-	Опрос
3	Изучение направления фристайл	54	4	50	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
4	Программа «чир-фристайл»	52	2	50	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
5	Художественные занятия	16	-	16	Выполнение практических заданий
6	Тестирование	6	2	4	Тестирование, выполнение практических заданий, опрос
7	Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления	10	-	10	Выполнение практических заданий, самоконтроль
8	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, самоанализ
	Итого	144	12	132	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	Теория и история чир-фристайла	2	2	-	Опрос

3	Изучение направления фристайл	50	2	48	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
4	Программа «чир-фристайл»	50	2	48	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
5	Художественные занятия	18	-	18	Выполнение практических заданий
6	Тестирование	6	2	4	Тестирование, выполнение практических заданий, опрос
7	Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления	14	-	14	Выполнение практических заданий, самоконтроль
8	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, самоанализ
	Итого	144	10	134	

Сводный учебный план:

№	Название программы	Год обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Чир-фристайл	144	144	144	432
	Итого:	144	144	144	432

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.Зими́на

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

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
2 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 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-ФРИСТАЙЛ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 9 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

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

Срок реализации– 1 год.

Условия набора: на 1 год обучения возраст – 9-14 лет, необходим медицинский допуск к занятиям в ДО «чир-фристайл»; заявление от законного представителя

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 «чир спорта».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет 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.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «чир фристайл»;
- 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 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.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- основы фристайла;
- получают начальные знания о чир-фристайле, как о виде спорта

Будут уметь:

- научатся управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- овладеют различными движениями техники фристайл;
- освоят музыкальный ритм, более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений;
- выполнять основной набор упражнений: шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «мостик».
- выполнять такие упражнения как: «стойка на голове», «колесо»

Разовьют следующие качества:

- большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- музыкально – ритмическую воспитанность

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: 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. Виды страховок при выполнении программ. Личная гигиена и внешний вид спортсмена.

Форма контроля: опрос.

2. Теория и история чир-фристайла (2 часа)

Теория: Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: опрос.

3. Изучение направления фристайл (56 часов)

Теория: развитие программы «Чир-фристайл», базовые элементы.

Практика: Изучения основных положений рук в программе и базовой акробатики.

- Акробатические упражнения: колесо
- Усложненное колесо
- Четыре правила спорт
- Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета)

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

4. Программа «чир-фристайл» (54 часа)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе «фристайл». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: Изучение танцевальных связок, программы для соревнований

- Шпагат поперечный
- Шпагат правый продольный видео
- Шпагат левый продольный
- Мах вперед в сторону, назад

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

5. Художественные занятия (14 часов)

Практика: Изучение акробатических элементов, программ для участия в соревнованиях, развитие танцевальных навыков и гибкости. Разучивание и отработка танцевальных связок включающих обязательные элементы фристайл программы: Чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты, шпагаты, махи.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

6. Тестирование (6 часов)

Теория: Чир-Терминология.

Практика: Сдача нормативов офп, спф.

- сдача нормативов общей физической подготовки ■

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8

5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5
---	--	---	------------	------------

Форма контроля: тестирование, выполнение практических заданий, опрос

7. Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (8 часов)

Практика: Отработка соревновательной и показательной программы. Участие в городских соревнованиях по программе «чир-фристайл»: школьные показательные выступления, районные и городские соревнования по черлидингу.

Форма контроля: выполнение практических заданий, самоконтроль.

8. Итоговое занятие (2 часа)

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

Форма контроля: подведение итогов, самоанализ.

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-ФРИСТАЙЛ»

Год обучения 2

Возраст учащихся от 10 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

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

Срок реализации– 1 год.

Условия набора: на 2 год обучения возраст – 10-15 лет, медицинский допуск к занятиям в ДО «чир-фристайл»; заявление от законного представителя

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 «чир спорта».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет 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.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»; □ Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «чир фристайл»;
- 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 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.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- получают знания об основах фристайла;
- получают разносторонние знания о чир-фристайле, как о виде спорта;

Будут уметь:

- научатся управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- овладеют различными движениями техники фристайл;
- освоят музыкальный ритм, более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений;
- научатся выполнять сложные танцевально-акробатические связки, сочетая движения с музыкальным темпом;
- освоят основной набор упражнений: шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «мостик», «мах в кольцо»
- освоят такие упражнения как: «стойка на голове», «стойка на руках», «бедуинский», «колесо»

-Изучат композиции различных стилей фристайл

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют музыкально – ритмическую воспитанность;

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: 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. Виды страховок при выполнении программ. Личная гигиена и внешний вид спортсмена.

Форма контроля: опрос.

2. Теория и история чир-фристайла (2 часа)

Теория: Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: опрос.

3. Изучение направления фристайл (54 часа)

Теория: развитие программы «Чир-фристайл», базовые элементы.

Практика: Изучения основных положений рук в программе и базовой акробатики.

- Акробатические упражнения: колесо
- Усложненное колесо
- Четыре правила спорт
- Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета)

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

4. Программа «чир-фристайл» (52 часа)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе «фристайл».

Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: Изучение танцевальных связок, программы для соревнований

- Шпагат поперечный
- Шпагат правый продольный видео
- Шпагат левый продольный
- Мах вперед в сторону, назад

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

5. Художественные занятия (16 часов)

Практика: Изучение акробатических элементов, программ для участия в соревнованиях, развитие танцевальных навыков и гибкости. Разучивание и отработка танцевальных связок

включающих обязательные элементы фристайл программы: Чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты, шпагаты, махи.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

6. Тестирование (6 часов)

Теория: Чир-Терминология.

Практика: Сдача нормативов офп, спф.

- сдача нормативов общей физической подготовки ▪

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8

5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5
---	--	---	------------	------------

Форма контроля: тестирование, выполнение практических заданий, опрос

7. Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (10 часов)

Практика: Отработка соревновательной и показательной программы. Участие в городских соревнованиях по программе «чир-фристайл»: школьные показательные выступления, районные и городские соревнования по черлидингу.

Форма контроля: выполнение практических заданий, самоконтроль.

8. Итоговое занятие (2 часа)

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

Форма контроля: подведение итогов, самоанализ.

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-ФРИСТАЙЛ»

Год обучения 3

Возраст учащихся от 11 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

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

Срок реализации– 1 год.

Условия набора: на 3 год обучения возраст – 11-16 лет, медицинский допуск к занятиям в ДО «чир-фристайл»; заявление от законного представителя

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 «чир спорта».

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет 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.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «чир фристайл»;
- 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 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.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- основы фристайла;
- получат знания об истории чир-фристайла, известных командах и более глубоко изучат этот вид спорта;

Будут уметь:

- просчитывать музыкальные композиции разных стилей и обработок;
- овладеют различными движениями техники фристайл;
- научатся выполнять сложные танцевально-акробатические связки, сочетая движения с музыкальным темпом;
- усовершенствуют основной набор упражнений: подготовительные упражнения для балетных вращений, переворот вперед и назад, прыжки в той-тач, колесо на одной руке
- усовершенствуют такие упражнения как: «вертолет», захват в кольцо, темповой вперед
- изучат сложные положения рук и ног в направлении;
- Разовьют следующие качества:

- усовершенствуют большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют музыкально – ритмическую воспитанность;

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: 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. Виды страховок при выполнении программ. Личная гигиена и внешний вид спортсмена.

Форма контроля: опрос.

2. Теория и история чир-фристайла (2 часа)

Теория: Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: опрос.

3. Изучение направления фристайл (50 часов)

Теория: развитие программы «Чир-фристайл», базовые элементы.

Практика: Изучения основных положений рук в программе и базовой акробатики.

- Акробатические упражнения: колесо
- Усложненное колесо
- Четыре правила спорт
- Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета)

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

4. Программа «чир-фристайл» (50 часов)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе «фристайл». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: Изучение танцевальных связок, программы для соревнований

- Шпагат поперечный
- Шпагат правый продольный видео
- Шпагат левый продольный
- Мах вперед в сторону, назад

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

5. Художественные занятия (18 часов)

Практика: Изучение акробатических элементов, программ для участия в соревнованиях, развитие танцевальных навыков и гибкости. Разучивание и отработка танцевальных связок включающих обязательные элементы фристайл программы: Чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты, шпагаты, махи.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

6. Тестирование (6 часов)

Теория: Чир-Терминология.

Практика: Сдача нормативов офп, спф.

- сдача нормативов общей физической подготовки ■

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8

5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5
---	--	---	------------	------------

Форма контроля: тестирование, выполнение практических заданий, опрос

7. Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (14 часов)

Практика: Отработка соревновательной и показательной программы. Участие в городских соревнованиях по программе «чир-фристайл»: школьные показательные выступления, районные и городские соревнования по черлидингу.

Форма контроля: выполнение практических заданий, самоконтроль.

8. 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-фристайл». 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.

Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы

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

Методическое обеспечение программы.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная 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 фристайл»**

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3 - высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Обучить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки	Знание правил исполнения основных упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Соблюдение этих правил при исполнении упражнений.	Учащийся умеет выполнять все упражнения ОФП и СФП, однако при их исполнении ему не достает развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.
O2 Обучить базовым элементам дисциплины «чир фристайл»	Умение методически правильно исполнять базовые элементы чир данс программы. Знать позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умение объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения.	Знание и умение исполнять базовые элементы чир данс программ. При исполнении элементов не достаточно «сильные» базовые руки и ноги.	Исполнение базовых элементов не точно, слабые базовые позиции руки, ног и корпуса, недостаточно фиксации в движениях.
O3 Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «чир фристайл»	Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Слабое представление о правилах вида спорта «чир спорт»

О4 Обучить выразительности исполнения танцевальной программы	Умение эффективно использовать физические и психоэмоциональные возможности своего тела в целях создания художественноцелостного хореографического образа танцевальной программы	При дополнительной концентрации внимания умеет использовать физические и психоэмоциональные возможности тела для реализации выразительных средств танца	Недостаточное владение своим телом и средствами танцевальной выразительности
О5 Обучить приемам самодиагностики и релаксации	Умение объективно и точно оценивать уровень своей общей и специальной физической подготовки, а также общее физическое состояние организма. Знание и умение правильно применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	Учащийся не точно оценивает уровень своей общей и специальной подготовки. Знает и умеет применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	Учащийся не может без помощи педагога оценить уровень своей общей и специальной физической подготовки. Недостаточно владеет своим телом, выполняет комплекс упражнений для расслабления мышц тела под руководством педагога.
Р1 Развить физические данные: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение	Свободно исполняет физические упражнения, предусмотренные комплексами ОФП и СФП направленные на развитие шага, гибкости, растяжки, выворотности, прыжка, вращения. Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с погрешностями.	Не может правильно исполнить ни одно из упражнений.
Р2 Развить координационные способности	Знание различных танцевальных рисунков. Умение держать интервалы в заданном танцевальном рисунке. Синхронно исполнять заданную комбинацию или номер.	Умение быстро запоминать танцевальный рисунок	Учащемуся тяжело синхронно исполнять различные танцевальные комбинации. Сложно запоминать рисунок танца

Р3 Развить чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умение определять музыкальные размеры, темп и	Учащийся самостоятельно анализирует	Учащемуся еще сложно самостоятельно
--	---	-------------------------------------	-------------------------------------

	ритм музыкального произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты	музыкальное произведение, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения	проанализировать музыкальное произведение, в целях музыкального исполнения движений
Р4 Развить психические процессы такие как память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.

Р5 Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.
В1 Интерес к физической культуре и спорту	Постоянно интересуется физической культурой и спортом	Периодически интересуется физической культурой и спортом,	Не проявляет интереса к физической культуре и спорту, не не

	спортом, самостоятельно отслеживает спортивные достижения на государственном и мировом уровне	интересуется спортивными достижениями на государственном и мировом уровне по рекомендации педагога или членов команды	следит за спортивными достижениями
--	---	---	------------------------------------

В2 Воспитать нравственные и волевые качества личности	Умение концентрировать максимум усилий на учебнотренировочной деятельности, добросовестное выполнение тренировочных заданий, успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация не только на личных достижениях, но и на достижениях всей команды. Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Ощущает себя неотъемлемой частью команды.	Умение с помощью педагога концентрировать свои усилия на учебнотренировочной деятельности, выполнение тренировочных заданий в рамках задания педагога. Успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация на личных достижениях, невозможность охватить вниманием более широкий круг деятельности.	Слабо способен концентрировать усилия на учебнотренировочной деятельности. Не готов к выступлениям на соревнованиях и конкурсах. Способен сконцентрироваться только на личных достижениях. Слабо соотносит себя с коллективом.
В3 Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;	Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Ответственно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Не достаточно серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья. Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности.
В4 Навыки взаимодействия и сотрудничества	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения,

	обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. Ощущает себя неотъемлемой частью команды	членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. Ощущает себя неотъемлемой частью команды.	т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. Не ощущает себя неотъемлемой частью команды.
В5 Воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни	Умение ценить своё здоровье, понимать единство и взаимосвязь различных видов здоровья человека: физического, нравственного, социальнопсихологического. Знать и выполнять санитарногигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.	Учащиеся внимательно относятся к своему здоровью, при помощи педагога понимают взаимосвязь различных его видов. Знают санитарногигиенические правила.	Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарногигиенических правилах.

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