

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



директор

А.А. Климчук

2023 г.

## ЧИРСПОРТ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Парыгина Оксана Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2023 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны учащихся школьного возраста и их родителей на данную программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка. Программа направлена на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование и развитие физических способностей; обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что предусмотрено обучение детей разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта чирспорт.

**Адресат программы** – учащиеся 7-17 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **10** человек.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй, третий, четвертый год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям чирспортом.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма и товарищества, культуры поведения.
3. Воспитать дисциплинированность.

#### **Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить координационные способности.
3. Развить гибкость, силу и выносливость.

#### **Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта.
2. Обучить правильному выполнению акробатических упражнений.
3. Обучить основам техники чирспорта.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>91</b>	<b>4</b>	<b>87</b>	
2.1	Осанка и походка	19	1	18	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	24	1	23	Наблюдение
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	24	1	23	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	9	1	8	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	9	1	8	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	
4.1	Танцевальная ЧИР- программа	12	4	8	Наблюдение
4.2	Базовые положения кистей и рук в «ЧИР»-программе	12	2	10	Наблюдение Тестирование

4.3	Упражнения художественной и ритмичной гимнастики	12	2	10	
4.4	ЧИР-прыжки	12	2	10	
4.5	ЧИР-станты	12	2	10	
4.6	Базовые ЧИР - пируэты	10	2	8	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Знакомство с программой

#### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, знакомство, введение в программу. Подвижная игра.

### 2. Раздел: Общая Физическая подготовка

#### 2.1 Тема: Осанка и походка

*Теория.* Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

*Практика.* Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

#### 2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

*Теория.* Личная гигиена.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов.

#### 1.3 Тема: Координационные упражнения

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

#### **1.4 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Упражнения с фитболом, отягощениями.

#### **2. Раздел: Специальная физическая подготовка**

##### **2.3 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

##### **2.4 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Понятие быстроты.

*Практика.* Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения. Упражнения с эспандером.

##### **2.5 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

##### **2.6 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Понятие о ловкости.

*Практика.* Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Игры в отталкивания на сохранение равновесия в различных исходных положениях.

##### **2.7 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

## **2.8 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие выносливости и её развитие.

*Практика.* Ходьба. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.

## **3. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Танцевальная ЧИР-программа**

*Теория.* Понятие «ЧИР-программа».

*Практика.* Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир-дансы, акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат).

### **4.2 Тема: Базовые положения кистей, рук и ног в ЧИР-программе**

*Теория.* История развития чирспорта в России.

*Практика.* Основные позиции рук с помпонами; движение ног; вращения; махи; шпагат; пируэты; прыжки.

### **4.3 Тема: Упражнения художественной и ритмичной гимнастики**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Позиции рук; шаги, повороты, вращения; организующие команды и приемы.

### **4.4 Тема: Чир-прыжки**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Стредл, Абстракт, Так; Стиг Сит, Херки, Хедлер; Двойная девятка, Той тач, Универсальный; Пайк, Вокруг света (см. приложение).

### **4.5 Тема: Чир-станты**

*Теория.* Понятие «стант», «пирамида».

*Практика.* Разучивание базовых фигур, пирамид.

### **4.6 Тема: Базовые чир-пируэты**

*Теория.* Понятие «чир-пируэт».

*Практика.* Простые пируэты, джаз пируэты, тур пике, аттитюд, арабески, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэтэ (см. приложение).

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	



	<b>подготовка</b>				
2.1	Осанка и походка	15	1	14	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	15	1	14	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	11	1	10	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	11	1	10	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	
4.1	Танцевальная ЧИР- программа	18	2	16	Наблюдение
4.2	Базовые положения кистей и рук в «ЧИР»-программе	14	2	12	Наблюдение
4.3	Упражнения художественной и ритмичной гимнастики	14	2	12	Наблюдение
4.4	ЧИР-прыжки	14	2	12	Наблюдение
4.5	ЧИР-станы	14	2	12	Наблюдение
4.6	Базовые ЧИР - пируэты	14	2	12	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

## **1.Раздел: Техника безопасности на занятиях**

### **1.1 Тема: Подвижные игры**

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

*Практика.* Подвижные игры.

## **2.Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Осанка и походка**

*Теория.* Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

*Практика.* Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Личная гигиена.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

### **2.3 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Упражнения с набивными мячами, с отягощениями.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Понятие быстроты.

*Практика.* Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения. Упражнения с эспандером.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Понятие о ловкости.

*Практика.* Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Игры в отталкивания на сохранение равновесия в различных исходных положениях.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие выносливости и её развитие.

*Практика.* Ходьба. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.

#### **4.Раздел: Техническая подготовка**

##### **4.1 Тема: Танцевальная ЧИР-программа**

*Теория.* Понятие «ЧИР-программа».

*Практика.* Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир-дансы, акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат).

##### **4.2 Тема: Базовые положения кистей, рук и ног в ЧИР-программе**

*Теория.* История развития чир спорта в России.

*Практика.* Основные позиции рук с помпонами; движение ног; вращения; махи; шпагат; пируэты; прыжки.

##### **3.3 Тема: Упражнения художественной и ритмичной гимнастики**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Позиции рук; шаги, повороты, вращения; организующие команды и приемы.

##### **3.4 Тема: Чир-прыжки**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Стредл, Абстракт, Так; Стиг Сит, Херки, Хедлер; Двойная девятка, Той тач, Универсальный; Пайк, Вокруг света (см. приложение).

##### **3.5 Тема: Чир-станты**

*Теория.* Понятие «стант», «пирамида».

*Практика.* Разучивание базовых фигур, пирамид.

##### **4.6 Тема: Базовые чир-пируэты**

*Теория.* Понятие «чир-пируэт».

*Практика.* Простые пируэты, джаз пируэты, тур пике, аттитюд, аресбеки, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэтэ (см. приложение).

#### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся приобретет способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Обучающийся овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение использовать двигательные действия и физические упражнения из чирспорта в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Обучающийся приобретет знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

Обучающийся будет оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

### **Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
2.1	Осанка и походка	15	1	14	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	15	1	14	Наблюдение

2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	15	1	14	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	7	1	6	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	7	1	6	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	7	1	6	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	7	1	6	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	Наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>112</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	
4.1	Танцевальная ЧИР- программа	32	2	30	Наблюдение
4.2	Базовые положения кистей и рук в «ЧИР»-программе	16	2	14	Наблюдение
4.3	Упражнения художественной и ритмичной гимнастики	16	2	14	Наблюдение
4.4	ЧИР-прыжки	16	2	14	Наблюдение
4.5	ЧИР-станы	16	2	14	Наблюдение
4.6	Базовые ЧИР - пируэты	16	2	14	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1.Раздел: Техника безопасности на занятиях

#### 1.1 Тема: Подвижные игры

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

*Практика.* Подвижные игры.

## **2.Раздел: Общая Физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Осанка и походка**

*Теория.* Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

*Практика.* Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Личная гигиена.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов.

### **4.2 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

### **2.4 Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Упражнения с набивными мячами, с отягощениями.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Понятие быстроты.

*Практика.* Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения. Упражнения с эспандером.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Понятие о ловкости.

*Практика.* Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Игры в отталкивания на сохранение равновесия в различных исходных положениях.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие выносливости и её развитие.

*Практика.* Ходьба. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.

## **4.Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Танцевальная ЧИР-программа**

*Теория.* Понятие «ЧИР-программа».



*Практика.* Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир-дансы, акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат).

#### **4.2 Тема: Базовые положения кистей, рук и ног в ЧИР-программе**

*Теория.* История развития чир спорта в России.

*Практика.* Основные позиции рук с помпонами; движение ног; вращения; махи; шпагат; пируэты; прыжки.

#### **4.3 Тема: Упражнения художественной и ритмичной гимнастики**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Позиции рук; шаги, повороты, вращения; организующие команды и приемы.

#### **4.4 Тема: Чир-прыжки**

*Теория.* Профилактика травматизма.

*Практика.* Стредл, Абстракт, Так; Стиг Сит, Херки, Хедлер; Двойная девятка, Той тач, Универсальный; Пайк, Вокруг света (см. приложение 1).

#### **4.5 Тема: Чир-станты**

*Теория.* Понятие «стант», «пирамида».

*Практика.* Разучивание базовых фигур, пирамид.

#### **4.6 Тема: Базовые чир-пируэты**

*Теория.* Понятие «чир-пируэт».

*Практика.* Простые пируэты, джаз пируэты, тур пике, аттитюд, арабески, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэтэ (см. приложение 2).

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми

старшего и младшего возраста.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать, и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет знать, и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Игровой зал;
- Гимнастическая пружинная доска – 1 штука;
- Ремни гимнастические – 6 штук;
- Мат – 1 штука;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические коврики – 6 штук;
- Гимнастическая стенка – 1 штука;
- Гимнастическая скамья – 2 штуки;
- Фитбол – 4 штуки.

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности:

высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 3 раза: по окончании каждого года обучения в мае месяце.

Проведение итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще год после этого.

#### Содержание тестирования для обучающихся

<b>Год обучения</b>	<b>месяц</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
1 год	май	Выполнение упражнений I,II уровней сложности (приложение)
2 год	май	Выполнение упражнений I,II, III уровней сложности (приложение)
3 год	май	Выполнение упражнений I,II, III, IV, V уровней сложности (приложение)





#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

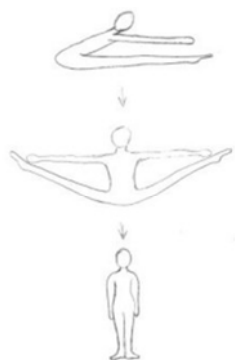
1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.

3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

## Приложение

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание прыжков
I степень		<p><b>«Стредл» – «Straddle»</b></p> <p>Прыжок ноги врозь (ноги прямые).</p>
		<p><b>«Абстракт» – «Stag eli double hook»</b></p> <p>Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.</p>
		<p><b>Группировка – «Tuck»</b></p> <p>Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.</p>
II степень		<p><b>«Херки» – «Herkie»</b></p> <p>Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.</p>

		<p>«Хедлер» (Барьерист) – «Hurdler»</p> <p>Одна нога прямая поднята вверх как можно выше; вторая – согнута, колено направлено вниз.</p>
<p>III степень</p>		<p>«Двойная девятка» – «Double Nine»</p> <p>Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют положение ног, изображая девятку.</p>
<p>IV степень</p>		<p>«Той – Тач» – «Toe Touch»</p> <p>Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).</p>
<p>V степень</p>		<p>«Пайк» – «Pike»</p> <p>Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед как можно выше. Руки вытянуты вперед.</p>



«Вокруг света» – «Round the World»

Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той – Тач»; приземление – на две ноги. Руки следуют за ногами.