



Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района

Согласовано  
Экспертным советом  
Протокол № 3 от 21.05.2025

Утверждено директором  
Приказ № 29-о от 21.05.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60de832451ee83b07a9cf2ca27035062

Владелец: Биктимиров Радик Раисович

Действителен: с 26.04.2024 по 20.07.2025

**Чир-спорт. Старт**  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 6-17 лет,  
срок реализации – 1 год

Разработчик:

Теселкина Алена Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Уровень: стартовый

г. Екатеринбург, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Комплекс основных характеристик программы**
  - 1.1 Пояснительная записка
  - 1.2 Цель и задачи программы
  - 1.3 Планируемые результаты
  - 1.4 Содержание общеразвивающей программы
    - 1.4.1 Сводный учебный план
    - 1.4.2 Учебный план
    - 1.4.3 Содержание учебного плана
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
  - 2.1 Календарный учебный график
  - 2.2 Материально-техническое обеспечение
  - 2.3 Кадровое обеспечение
  - 2.4 Методические материалы
  - 2.5 Формы аттестации
  - 2.6 Оценочные материалы
- 3. Список литературы**

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Оценочные материалы

- 1 Мониторинг развития личности обучающихся
- 2 Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
- 3 Протоколы результатов аттестации обучающихся
- 4 Диагностический инструментарий
5. Методика разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

## РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт. Старт» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
10. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

**Актуальность программы** объясняется задачами, поставленными перед системой дополнительного образования, среди которых - повышение уровня социальной адаптации детей к изменяющимся условиям жизни; успешная социализация детей. Это особенно важно сегодня, когда среди детей ощущается недостаток разностороннего общения и умения адекватно оценивать свое поведение среди окружающих. Еще одной, не менее важной, задачей дополнительного образования является укрепление и сохранение здоровья детей, формирование у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни.

Чир-спорт, как новое направление в спорте и в системе дополнительного образования детей, предоставляет обучающимся возможность познать свои физические возможности, укрепить здоровье, способствует творческой самореализации личности, адаптации и социализации подростка, развивает творческое воображение.

В процессе занятий развивается опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Занятия полезны и для развития центральной нервной системы. А выступления перед зрителями в красивых костюмах формируют у детей вкус и эстетическое восприятие мира. Как предмет изучения в системе дополнительного образования детей, чир-спорт воспитывает в ребятах самостоятельность, упорство в достижении цели, качества, необходимые для работы в команде. В процессе освоения курса подготовки к спортивным соревнованиям и выступлениям, а также в процессе участия в них происходит становление характера ребенка, раскрепощается его личность, формируются лидерские качества, ведь чир-спорт – это возможность взаимодействовать в группе, коллективе, возможность общаться.

### **Социальная значимость программы**

Принимая во внимание все это, можно с уверенностью сказать, что привлечение детей к занятиям данным видом физической активности приобретает огромное социальное значение.

Предлагаемая программа, безусловно, является значимой еще и потому, что реализуется в городе, который, по праву, считается спортивной столицей Урала. Воспитание здоровой, творческой и активной личности, а, возможно, и будущего профессионала в области спорта, который посвятит свою жизнь воспитанию спортивной смены, является важной и актуальной задачей.

Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего региона и города, социальному заказу на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 6-17 лет.

Срок ее реализации – 1 год.

Уровень освоения программы – стартовый. Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала, носит ознакомительный характер и нацелена на формирование мотивации обучающихся к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию в спорте.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

#### **Принцип формирования учебных групп**

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему. Группы комплектуются в соответствии с результатами входящего контроля физических качеств ребенка. Формирование групп осуществляется таким образом, чтобы возрастной диапазон в каждой группе не превышал 2-3 лет (6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет).

Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям. Состав группы постоянный, однако, возможно пополнение её в течение учебного года. При организации занятий учитывается особая потребность детей данной возрастной группы в физической двигательной активности. Педагог учитывает также особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особых категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

**Режим работы следующий:**

- количество занятий в неделю: 2;
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа
- продолжительность академического часа: 45 минут;
- перерыв: 15 минут;

- общий объем часов в год: 144

**Формы обучения:** очная.

Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие.

**Видами занятий**, используемыми при обучении по программе являются:

- комбинированное включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и показа материала с последующей отработкой умений и навыков на практике;
- тренировочное занятие,
- репетиционное,
- теоретическое,
- соревнование.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- открытое занятие.
- отчетный концерт;
- соревнования.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**–развитие физических и творческих способностей, а также лидерских качеств обучающихся и формирование мотивации к занятиям чир-спортом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- дать необходимый объем знаний, умений и навыков в области общей и специальной спортивной подготовки, танцевальной и музыкальной культуры;
- научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- обучить правилам и терминологии, применяемой в дисциплине «чир фристайл»;
- познакомить с основными приемам релаксации и самодиагностики;

*Развивающие:*

- развить физические данные ребенка (шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение);
- развить координационно-пространственные способности;
- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов;
- развить психические процессы такие как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине);
- сформировать восприятие окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

*Воспитательные:*

- привить интерес к физической культуре и спорту;
- сформировать потребность в систематических физических нагрузках;
- воспитывать волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- воспитать в учащихя навыков взаимодействия и сотрудничества;
- закрепить установку на здоровый образ жизни;
- развить стремление и готовность к сотрудничеству в творческой деятельности, продуктивному общению и взаимодействию внутри коллектива.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностные:*

- сформированная мотивация к занятиям;
- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность в систематических физических нагрузках;
- понимание возможностей собственного тела;
- понимание ценности здорового образа жизни;
- понимание ценности конструктивного общения и сотрудничества;

*Метапредметные:*

- умение работать в коллективе, сознавая себя его частью;
- формирование волевых качеств личности; развитие памяти, внимания;
- стремление к получению новых знаний в данной области;

*Предметные:*

- владение знаниями, умениями и навыками в области общей и специальной спортивной подготовки, танцевальной и музыкальной культуры;
- умение выполнять упражнения ОФП и СПФ, базовые элементы дисциплины;
- развитие физических данных (шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение);
- владение правилами и терминологией дисциплины;
- умение эмоционально и музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- владение приемами релаксации и самодиагностики.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела\блока тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20
3.	Техника чирлидинга	50
4.	Хореография, пластика	30
5.	Психологическая подготовка	8
6.	Учебно-тренировочные соревнования	20
7.	Итоговый контроль (аттестация)	4
8.	Экскурсии, конкурсы игровые, тематические хореографические постановки.	64
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Теоретическая подготовка»</i>					
1.1.	Вводное занятие	4		-	Обсуждение
1.2.	История чирлидинга и чирспорта	4	4	-	Опрос
1.3.	Правила вида спорта Терминология	4	4	-	Опрос
<i>Блок 2. «Общая и специальная физическая подготовка»</i>					
2.1.	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	20	-	20	Наблюдение Выполнение упражнений
<i>Блок 3. «Техника чирлидинга»</i>					
3.1.	Базовые движения рук	8	4	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.2.	Основы акробатики	8	4	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.3.	Чир-прыжки	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.4.	Лип-прыжки	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.5	Пируэты	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.6	Разучивание танцевальных связок	10		10	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
3.7	Постановка программы	5		5	Наблюдение
3.8	Отработка соревновательной	4		4	Демонстрация спортивно-

	программы				танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>			
<b>Блок 4. «Хореография. Пластика»</b>					
4.1.	Основы музыкальной грамоты	<b>6</b>	6	-	Опрос
4.2.	Ритмические рисунки	<b>6</b>	-	6	Демонстрация комбинаций /наблюдение
4.3.	Основы хореографии	<b>18</b>	2	16	Демонстрация комбинаций /наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>			
<b>Блок 5. «Психологическая подготовка»</b>					
5.1	Основы психологической подготовки команды.	<b>4</b>	4	-	Обсуждение
5.2	Базовая психологическая подготовка	<b>4</b>	-	4	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>			
<b>Блок 6. «Учебно-тренировочные соревнования»</b>					
6.1	Методика проведения учебно-тренировочных соревнований	<b>2</b>	2	-	Опрос
6.2	Участие в соревнованиях	<b>18</b>	18	-	Участие в соревнованиях
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>			
<b>Блок 7. «Итоговый контроль»</b>					
7.1	Аттестация	<b>4</b>			Тестирование отчетный концерт, открытое занятие, соревнования

	<i>Итого:</i>	<b>144</b>			
--	---------------	------------	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *Блок 1. «Теоретическая подготовка»*

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория:* Цели и задачи коллектива. Знакомство с дисциплиной, правилами поведения в спортивном зале и формой одежды.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Истоки чирлидинга. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир-спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

#### **Тема 1.2. История чирлидинга и чирспорта**

*Теория:* Возникновение групп поддержки 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 на данное время.

#### **Тема 1.3. Правила вида спорта. Терминология**

*Теория:* Правила, разработанные в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) по виду спорта «чир спорт». Требования настоящих Правил.

Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чирперфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг».

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (сережки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

## ***Блок 2. «Общая и специальная физическая подготовка»***

### **Тема 2.1. Комплексы упражнений по ОФП и СПФ**

*Теория:* Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Значение СПФ для спортсмена-чирлидера. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СПФ.

*Практика:* Комплекс упражнений по ОФП и СПФ:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Упражнения без предмета.

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой,

боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

### ***Блок 3. «Техника чирлидинга»***

#### **Тема 3.1. Базовые движения рук**

*Теория:* Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп -хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

*Практика:* Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук.

#### **Тема 3.2. Основы акробатики**

*Теория:* Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Условия выполнения акробатических элементов: растяжка мышц и подвижность суставов. Кувырок, колесо, стойка на руках.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

*Практика:* Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве);
- упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводными к стойкам на руках);
- мосты (выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводными к выполнению переворотов вперед и назад);
- стойки (разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве);
- равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

### **Тема 3.3. Чир-прыжки**

*Теория:* Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Техника, высота и чистота прыжка, включая приземление, их оценка.

Виды прыжков в чирлидинге:

- стредл (прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед);
- абстракт (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону);
- так (прыжок в группировку. Колени прижаты к груди);
- стэг сит (одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);

- херки (одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
- хедлер (одна нога прямая поднята вверх, как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз);
- точтач (прямые ноги подняты в стороны, как можно выше, колени направлены вверх);
- универсальный (сначала выполняется прыжок точтач, руки при этом выводятся вверх, далее, для продления прыжка в воздухе, прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги);
- пайк (прямые, соединенные вместе, ноги подняты вперед, параллельно полу).

*Практика:* Разучивание чир-прыжков и танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

#### **Тема 3.4. Лип-прыжки**

*Теория:* Виды лип-прыжков в чир-спорте, разучиваемые по данной образовательной программе:

- высокий лип вперед (*grandjete*) - выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.

*Практика:* Разучивание лип-прыжков и танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

#### **Тема 3.5. Пируэты**

*Теория:* Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси, как минимум, на 360 градусов.

Виды пируэтов (ан.тур):

- тур *endehors* из 2 позиций;
- тур *endedans* из 2 позиции;
- туры *rique*, туры *degage*;

- «солнышко»;
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

*Практика:* Разучивание всех видов поворотов и танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

### **Тема 3.6. Разучивание танцевальных связок**

*Теория:* Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки на основе базовых движений Чир спорта.

*Практика:* Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих обязательные элементы фристайл программы: чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты, шпагаты, махи.

### **Тема 3.7. Постановка программы**

*Практика:* Построение программы для выступлений на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Соответствие программы правилам, предъявляемым к дисциплине «чир фристайл».

### **Тема 3.8. Отработка соревновательной программы**

*Практика:* репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

## ***Блок 4. «Хореография. Пластика»***

### **Тема 4.1. Основы музыкальной грамоты**

*Теория:* Значение музыки в чирлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

### **Тема 4.2. Ритмические рисунки**

*Практика:* Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом. Построение различных ритмических рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

Изучение позиций рук и ног у станка.

### **Тема 4.3. Основы хореографии**

*Теория:* Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс хореографии у стана и на центре. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.

*Практика:* исполнение комплексов хореографии, исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

## ***Блок 5. «Психологическая подготовка»***

### **Тема 5.1. Основы психологической подготовки команды**

*Теория:* Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Тренинги преодоления неблагоприятных состояний команды.

### **Тема 5.2 Базовая психологическая подготовка**

*Практика:* Проведение тренингов, способствующих:

- развитию важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитию профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формированию значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности).

## ***Блок 6. «Учебно-тренировочные соревнования»***

### **Тема 6.1. Методика проведения учебно-тренировочных соревнований**

Теория: Основы техники, типичные ошибки. Единство и согласованность совместных усилий команды. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

### **Тема 6.2. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах**

*Практика:* Подготовка и участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

### ***Блок 7. «Итоговый контроль»***

#### **Тема 7.1. Аттестация**

*Практика:* Тесты по общей, специальной физической и хореографической подготовке, отчетный концерт, открытое занятие, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября
7	Сроки проведения аттестации	22-28 декабря, 18-24 мая
8	Выходные дни	4 ноября, 1 января – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9	Окончание учебного года	31 мая

№	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
п/п					
1	1 неделя	Введение. Техника безопасности на тренировках. Истоки чирлидинга	комбинированное занятие	2	Опрос
2		История чирлидинга и чир спорта	комбинированное занятие	2	Опрос
3	2 неделя	Базовые движения рук	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение

4		Основы музыкальной грамоты	комбинированное занятие	2	опрос
5	3 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	комбинированное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
6		Комплексы упражнений по ОФП и СФП	комбинированное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
7	4 неделя	Чир-прыжки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
8		Разучивание танцевальных связок	комбинированное занятие	2	демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
9	5 неделя	Ритмические рисунки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение
10		Основы хореографии	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение
11	6 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	комбинированное занятие	2 2	тестирование, исполнение постановочных этюдов, отчет с демонстрацией, отчетный концерт, открытое занятие

12		Базовые движения рук	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
13	7 неделя	Основы акробатики	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
14		Комплексы упражнений по ОФП и СФП	комбинированное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
		Ритмические рисунки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение
15	8 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	комбинированное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
16		Базовые движения рук Основы акробатики	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
17	9 неделя	Чир-прыжки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
18		Основы хореографии Пируэты	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение

19	10 неделя	Разучивание танцевальных связок	комбинированное занятие	2	демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
20		Основы хореографии	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение опрос
21	11 неделя	Значение ОФП и СФП	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
22		Базовые движения рук	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
23	12 неделя	Основы акробатики	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
24		Чир-прыжки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
25	13 неделя	Пируэты	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
26		Разучивание танцевальных связок	комбинированное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, исполнение

27	14 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
28		Лип-прыжки	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
29	15 неделя	Основы акробатики	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
30		Лип-прыжки Разучивание танцевальных связок	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение демонстрация
31	16 неделя	Аттестация	комбинированное занятие репетиционное занятие	2	Наблюдение демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, исполнение
32		Основы хореографии	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение
33	17 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
34		Разучивание танцевальных связок Постановка программы	комбинированное занятие Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение

35	18 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
36		Отработка соревновательной программы	Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
37	19 неделя	Отработка соревновательной программы	репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
38		Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	соревнование	2	Участие в соревнованиях, опрос
39	20 неделя	Пируэты	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
40		Основы акробатики Разучивание танцевальных связок	Тренировочное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение демонстрация спортивно-танцевальных
41	21 неделя	Основы хореографии	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение

42		Основы психологической подготовки команды. Правила вида спорта. Терминология.	Теоретическое занятие	2	Опрос
43	22 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	Тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
44		Лип-прыжки Базовые движения рук	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
45	23 неделя	Основы акробатики	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
46		Комплексы упражнений по ОФП и СФП	Тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
47	24 неделя	Чир-прыжки	тренировочное занятие	2	Тестирование, исполнение постановочных этюдов, отчет с демонстрацией, отчетный концерт, открытое занятие
48		Пируэты Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	комбинированное занятие соревнование	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение Участие в соревнованиях, опрос

49	25 неделя	Разучивание танцевальных связок	комбинированное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и
50					разученных композиций/наблюдение
51	26 неделя	Постановка программы	Репетиционное занятие	2	наблюдение наблюдение
			Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
52		Отработка соревновательной программы	Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
53	27 неделя	Основы хореографии	комбинированное занятие	2	Демонстрация комбинаций /наблюдение
54		Правила вида спорта. Терминология.	Теоретическое занятие	2	Опрос
55	28 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	Тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение

56		Основы акробатики	Тренировочное занятие	2	Демонстрация комбинаций /опрос/наблюдение/ исполнение
57	29 неделя	Основы музыкальной грамоты	комбинированное занятие	2	Опрос
58		Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	соревнование	2	Участие в соревнованиях, опрос
59	30 неделя	Постановка программы	Репетиционное занятие	2	Наблюдение
60		Постановка программы Отработка соревновательной программы	Репетиционное занятие Репетиционное занятие	2	Наблюдение демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение
61	31 неделя	Отработка соревновательной программы	Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
62		Отработка соревновательной программы	Репетиционное занятие	2	Демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций, , исполнение постановочных этюдов и разученных композиций/наблюдение
63	32 неделя	Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	соревнование	2	Участие в соревнованиях, опрос

64		Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	соревнование	2	Участие в соревнованиях, опрос
65	33 неделя	Комплексы упражнений по ОФП и СФП	Тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
66		Аттестация	Открытое занятие	2	Участие в соревнованиях, опрос
67	34 неделя	Методика проведения учебно-тренировочных соревнований	Теоретическое занятие	2	Опрос отчетный концерт
68		Комплексы упражнений по ОФП и СФП	Тренировочное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств /наблюдение
69	35 неделя	Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах Аттестация	соревнование	2	Участие в соревнованиях, опрос
70		Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	Тренировочное занятие	2	Участие в соревнованиях, опрос Демонстрация
71	36 неделя	Методика проведения учебно-тренировочных соревнований	Тренировочное занятие	2	Развитие физических качеств /наблюдение
72		Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах	Интегрированное занятие	2	Демонстрация /развитие физических качеств

					/наблюдение
	Итого			144	

## 2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Обеспечивается образовательной организацией:**

Спортивный или хореографический зал.

Кабинет для теоретических занятий: учебный кабинет, оснащенный доступом в Интернет.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Музыкальный центр	1
2.	Мультимедийное оборудование	1
3.	Компьютер персональный	1
4.	Спортивное оборудование (маты, спортивные коврики, помпоны)	На каждого обучающегося
6.	Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.	1

**Обеспечивается родителями:**

№	Материалы (оборудование)	Количество /шт.
1.	Спортивное оборудование (скакалки, резина, помпоны)	На каждого обучающегося

## 2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование; курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования;
- профильная подготовка: среднее-специальное физкультурное образование; владение теорией и практикой чир-перфоманс;

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);
- владение знаниями по ТБ и ПБ.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Общая характеристика педагогического процесса

Программа предусматривает:

- проведение общих занятий для всего состава группы с объяснением и демонстрацией и дальнейшей отработкой навыков и умений на практике (комбинированное занятие);
- теоретическое занятие (предъявление теоретической информации и последующее обсуждение, опрос);
- тренировочное занятие (выполнение упражнений по ОФП и СФП);
- репетиционные занятия (работа по постановке композиций конкурсной программы, подготовка к выступлению);
- соревнование.

При объяснении теоретического материала применяются следующие методы:

- рассказ;
- беседа (например, о мировых достижениях в области чирлидинга) совместно с демонстрацией, просмотром видеоматериалов выступлений, соревнований с последующим обсуждением).

На занятиях происходит объяснение методики исполнения спортивных упражнений и танцевальных элементов, сопровождаемое их демонстрацией, осуществляется инструктаж, отработка движений. Кроме этого активно проводятся спортивные и танцевальные игры.

На занятиях активно используются методы стимулирования (поощрение, похвала, постановка перспективы, формирование общественного мнения) для создания и поддержания ситуации успеха для каждого члена команды.

На занятиях используются следующие технологии:

- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- игровые;

- интегрированного обучения;
- педагогика сотрудничества.

Участие в соревнованиях и конкурсах в соответствии с возрастной и уровневой категорией является неотъемлемой частью программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теоретическая подготовка	Музыкальный центр Мультимедийное оборудование Компьютер персональный Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, утяжелители) Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена Таблица «Правила травмобезопасности» Таблица «Правила оказания первой	Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования. Технологии – информационно-коммуникационные; – здоровьесберегающие; – игровые; – интегрированного обучения; – педагогика сотрудничества.	Комбинированное

		помощи»		
1.1	Общая и специальная	Музыкальный центр Мультимедийное оборудование Компьютер персональный Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена Таблица «Правила травмобезопасности» Таблица «Правила оказания первой помощи»	Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования. Технологии – информационно-коммуникационные; – здоровьесберегающие; – игровые; – интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	Комбинированное Тренировочное
1.2	физическая подготовка	Музыкальный центр Мультимедийное оборудование Компьютер персональный Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, утяжелители) Таблица	Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования. – информационно-коммуникационные; – здоровьесберегающие; – игровые; – интегрированного обучения;	Тренировочное

		<p>нормативов по физической подготовке спортсмена</p> <p>Таблица «Правила травмобезопасности»</p> <p>Таблица «Правила оказания первой помощи»</p>	<p>педагогика сотрудничества</p>	
2.	Техника чирлидинга	<p>Музыкальный центр</p> <p>Мультимедийное оборудование</p> <p>Компьютер персональный</p> <p>Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, утяжелители)</p> <p>Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена</p> <p>Таблица «Правила травмобезопасности»</p> <p>Таблица «Правила оказания первой</p>	<p>Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– информационно-коммуникационные;</li> <li>– здоровьесберегающие;</li> <li>– игровые;</li> <li>– интегрированного обучения;</li> </ul> <p>педагогика сотрудничества</p>	Комбинированное тренировочное

		помощи»		
2.1	Хореография, пластика	Музыкальный центр  Мультимедийное оборудование  Компьютер персональный  Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, утяжелители)  медицинской помощи  Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена  Таблица «Правила травмобезопасност и»  Таблица «Правила оказания первой помощи»	Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования.  -информационно- коммуникационные;  – здоровьесберегаю щие;  – игровые;  – интегрированного обучения;  – педагогика сотрудничества	Комбинированное тренировочное репетиционное
2.2	Психологическая подготовка	Музыкальный центр  Мультимедийное оборудование  Компьютер	Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования  – информационно-	Комбинированное

		<p>персональный</p> <p>Таблица «Правила травмобезопасности»</p> <p>Таблица «Правила оказания первой помощи»</p>	<p>коммуникационные;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровьесберегающие;</li> <li>– игровые;</li> <li>– интегрированного обучения;</li> <li>– педагогика сотрудничества</li> </ul>	
3.	Учебно-тренировочные соревнования	<p>Музыкальный центр</p> <p>Мультимедийное оборудование</p> <p>Компьютер персональный</p> <p>Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики, утяжелители)</p> <p>Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена</p> <p>Таблица «Правила травмобезопасности»</p> <p>Таблица «Правила оказания первой помощи»</p>	<p>Методы: рассказ, беседа, методы стимулирования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– информационно-коммуникационные;</li> <li>– здоровьесберегающие;</li> <li>– игровые;</li> <li>– интегрированного обучения;</li> <li>– педагогика сотрудничества</li> </ul>	Тренировочное, соревнование

## Обеспечение методическими видами продукции

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-Спорт, 2012. – 508 с.
2.	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
3.	Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост.Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011
4.	Чирлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по чирлидингу. – М.: РОО «Федерация чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», 2008. -44 с.
5.	<a href="http://cheerleading.ru/ucheba">http://cheerleading.ru/ucheba</a>
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Карта индивидуального образовательного маршрута для обучающегося с особенностями физического развития (образец)
2.	Карта индивидуального образовательного маршрута для обучающегося, демонстрирующего продвинутое физические качества (образец)
3.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня хореографической подготовки; оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
4.	Электронная презентация по теме «Танцевальные и музыкальные стили»
5.	Глоссарий понятий
6.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
7.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
8.	Компакт-диски с записями музыкального сопровождения программ выступлений
9.	Компакт диски с записями программ выступлений (собственных и других команд)
<i>Дидактические материалы</i>	

1.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
3.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

## 2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

<b>Виды контроля, сроки</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы Методы контроля</b>
<i>Вводный /стартовый</i> начало учебного года	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	наблюдение; тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)
<i>Текущий</i> (в течение всего учебного года)/коррекционный	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	наблюдение; исполнение постановочных этюдов; опрос; демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; исполнение разученных композиций
<i>Итоговый</i> (аттестация) конец 1-го полугодия	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	наблюдение; открытое занятие (исполнение постановочных этюдов; отчет с демонстрацией танцевальных возможностей обучающегося и оценкой пластической

конец всего курса обучения	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения)	<p>выразительности, музыкальности и артистизма исполнения; демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)</p> <p>тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)</p> <p>отчетный концерт</p>
----------------------------	---	---

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации через механизм тестирования (физкультурно-спортивные нормативы), отчетный концерт; открытое занятие; участие в соревнованиях.

Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия) устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане.

## **2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам аттестации (Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, Приложение 2).

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: открытое занятие; отчетный концерт; участие в соревнованиях, выполнение физкультурно-спортивных нормативов.

Определение уровня хореографической подготовленности обучающегося осуществляется в соответствии требованиями программного материала на основе оценки пластической выразительности, музыкальности и артистизма исполнения (Приложение 4). Нормативы по общей и специальной физической подготовке позволяют произвести оценку соответствия уровня владения двигательными действиями по заданным параметрам (Приложение 4).

Комплексный подход к анализу успешности освоения учебного материала позволяет получать оперативную информацию об индивидуальной динамике достижений обучающихся и на ее основе вносить коррективы в методику физического воспитания.

На выступлениях проверяются как знания, умения и навыки, полученные обучающимися в процессе занятий, так и воспитательные результаты:

- уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности;
- трудолюбие;
- готовность к социальной адаптации обучающихся;
- приятие идей патриотизма и гуманистических ценностей.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося (Приложение 1), который является адаптированным вариантом мониторинга, разработанного специалистами ГБОУ ГМЦ ДОГМ1 Ереминой А.А., Кривошеевой Л.Б., Чумаковой И.М. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом педагогического наблюдения.

---

<sup>1</sup> Городской Методический Центр Департамента Образования г. Москвы

## Характеристика оценочных материалов

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
<b>личностные</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная мотивация к занятиям;</li> <li>– формирование волевых качеств личности;</li> <li>– потребность в систематических физических нагрузках;</li> <li>– понимание ценности здорового образа жизни;</li> </ul> понимание ценности конструктивного общения и сотрудничества;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выраженность интереса к занятиям;</li> <li>- Самооценка деятельности на занятиях;</li> <li>- Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическое наблюдение</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мониторинг личностного развития (приложение 1)</li> </ul>

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
<b>метапредметные</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение работать в коллективе, сознавая себя его частью;</li> <li>– понимание возможностей собственного тела;</li> <li>– стремление к получению новых знаний в данной области;</li> </ul>	-Уровень развития познавательной активности,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическое наблюдение</li> <li>анкетирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мониторинг личностного развития</li> </ul>

	самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству		(приложение 1) -
--	---	--	---------------------

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
<b>предметные</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание правил поведения на занятии;</li> <li>– знание правил гигиены тела и тренировочной одежды;</li> <li>– умение называть основные движения;</li> <li>– умение чётко реагировать на замечания педагога;</li> <li>– умение координировать свои движения;</li> <li>– умение чётко исполнять основные движения, упражнения, спортивно-танцевальные комбинации;</li> <li>– умение выполнять базовые шаги и комплексы упражнений с различной техникой рук;</li> <li>– владение основами гимнастики «калланетика», понимание ее особенности;</li> <li>– умение вдумчиво относиться к замечаниям педагога.</li> <li>– владение основами физической подготовки;</li> </ul>	<p><i>уровень теоретической подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие теоретических знаний программным требованиям;</li> <li>- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;</li> </ul>	<p>собеседование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2)</li> <li>Нормативы по общей и специальной физической подготовке (Приложение 4)</li> <li>Критерии оценки развития навыков хореографической подготовки</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание основных правил травмобезопасности упражнений;</li> <li>– знание основных групп мышц и суставов;</li> <li>– знание основ биомеханики человека.</li> <li>– знание законов композиционного построения; умение выбирать формат и расположение листа в зависимости от задуманной композиции; владение основами композиции (статика, движение);</li> <li>– понимание пропорций плоскостных и объемных предметов, симметрии, контрастов форм;</li> <li>– умение работать с натуры; доводить работу от эскиза до заключительной композиции, умение работать, соблюдая последовательность от общего к частному;</li> <li>– владение основными законами линейной и воздушной перспективы;</li> <li>– знание строения головы и тела человека и последовательности их изображения;</li> <li>– умение линейно строить и тонально прорабатывать рисунок;</li> <li>– умение самостоятельно выбирать технику исполнения задуманной работы для наиболее полного выражения своих чувств и замыслов;</li> <li>– умение анализировать и давать оценку художественному произведению;</li> </ul> <p>знание различных видов графики.</p>	<p><i>уровень практической подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе;</li> <li>– свобода владения специальным оборудованием и оснащением;</li> <li>– креативность в выполнении заданий</li> </ul> <p><i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i></p> <p>-участие в мероприятиях (конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях) различного уровня</p>	<p>-выступление -</p> <p>выступление</p>	<p>(Приложение 4)</p>
--	--	--	-----------------------

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### *Нормативные документы*

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 289 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020

№ ВБ-976/06 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

21. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

*Для педагога*

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2011. – 348 с.
2. Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Олимпия Пресс, 2015. – 205 с.
3. Купер Л. Материалы семинара по аэробике. - Москва: Национальная школа аэробики, 2014. – 89 с.
4. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Чирлидинг: вчера, сегодня, завтра. – М.: Олимпия Пресс, 2010. – 214 с.
5. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: учебное пособие. – М., 2011. – 270 с.
6. Психология одаренности: от теории к практике / под ред. Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 1999. – 128 с.
7. Ростова В.А., Ивлева М.О.: Чирлидеры: учебное пособие. – СПб., 2010 -

346 с.

8. Смолевский В.М., Ивлиева Е.К. Спортивный Черлидинг: Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.
9. Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.: Буки Веди, 2012. – 94 с.
10. Чирлидинг. Как подготовить команду. – М.: Олимпия Пресс, 2010. - 44с.

*Для обучающихся*

1. Лисицкая Т.С. Чирлидинг – танец победы. – М., 2011. – 193 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 346 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ  
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1.

Мониторинг развития личности обучающихся

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества	Баллы
<b>Мотивация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выраженность интереса к занятиям;</li> <li>- Самооценка деятельности на занятиях;</li> <li>- Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;</li> </ul>	<p>Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения;            Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия;            Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.</p>	<b>1</b>
		<p>Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала;            Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий;            Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.</p>	<b>2</b>
		<p>Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию;            Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия;            Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает;</p>	<b>3</b>

<b>Познавательная сфера</b>	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется.	<b>1</b>
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	<b>2</b>
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	<b>3</b>
<b>Регулятивная сфера</b>	Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля;	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна; Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	<b>1</b>
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности может отвлекаться, трудности преодолевает только при поддержке педагога; При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	<b>2</b>
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца; Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	<b>3</b>
<b>Коммун</b>	Способность к	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	<b>1</b>

<b>и- кативна я сфера</b>	сотрудничеству	Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	<b>2</b>
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь.	<b>3</b>

**Мониторинг результатов обучения обучающегося по  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели	Критерии	Степень выраженност и оцениваемого качества	Возможн ое количест во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>				
1.1. Теоретические знания по основным разделам УП ДОП	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – успешное освоение воспитаннико м более 70% содержания образовательн ой программы, подлежащей аттестации;	3	Наблюдение тестирование
		<i>средний уровень</i> – успешное освоение воспитаннико м от 50% до 70% содержания образовательн ой программы,	2	

		<p>подлежащей аттестации;</p> <p><i>низкий уровень</i> – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.</p>	1	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<p><i>высокий уровень</i> – осознанное употребление специальных терминов в полном соответствии с их содержанием;</p>	3	собеседовани е
		<p><i>средний уровень</i> – сочетание специальной терминологии с бытовой;</p>	2	
		<p><i>низкий уровень</i> – специальные термины не употребляются.</p>	1	

2. Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические навыки и умения, предусмотренные ДОП (по основным разделам УП)	– качество выполнения практического задания;  -аккуратность и ответственность при работе;	<i>высокий уровень</i> – овладел всеми умениями и навыками	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;	2	
		<i>низкий уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет менее 50%;	1	
2.2. Владение специальным оборудованием	свобода владения специальным оборудованием и оснащением	<i>высокий уровень</i> – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, трудностей не испытывает	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – работает с оборудованием с помощью	2	

		педагога		
		<i>низкий уровень</i> – испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>Творческий уровень</i> – задания выполняются с элементами творчества;	3	Практическое задание
		<i>Репродуктивный уровень</i> – в основном выполняет задания на основе образца	2	
		<i>Начальный (элементарный) уровень</i> – Выполняет лишь простейшие практические задания педагога	1	
2.4. Личные достижения обучающегося	Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях	<i>высокий уровень</i> – ребенок принимает участие во всех мероприятиях с хорошими и отличными результатами	3	Конкурсы

		<i>средний уровень</i> – ребенок принимает участие в большинстве мероприятий	2	
		<i>низкий уровень</i> – ребенок малоактивен	3	

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МАУ ДО ДТ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
20\_\_/20\_\_ учебный год**

Вид

аттестации \_\_\_\_\_

Направленность физкультурно-спортивная \_\_\_\_\_

Творческое объединение: студия «Чирспорт. Старт» \_\_\_\_\_

Образовательная программа и срок ее реализации: «Чирспорт. Старт», 1 год обучения \_\_\_\_\_

№ группы № год обучения кол-во учащихся в группе \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации : \_\_\_\_\_

Форма проведения: \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность): \_\_\_\_\_

---



---



---

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Всего аттестовано \_\_\_\_ обучающихся. Из них по результатам аттестации:  
высокий уровень \_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень  
\_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Члены аттестационной  
комиссии \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

ФИО педагога
Образовательная программа и срок ее реализации: «чир спорт.старт», _1 г.
№ группы

	Год обучения	1-й год обучения	
	Учебный год	20.../20... учебный год	
<b>№</b>	аттестация		
	ФИО учащихся		
	ПОДПИСЬ ПЕДАГОГА:		

**Сводная таблица по итогам аттестации обучающихся**

<b>Год обучения</b>	<b>1-й год обучения</b>	
<b>Учебный год</b>	<b>20.../20... учебный год</b>	
<b>Аттестация</b>		
<b>уровень</b>		
Высокий уровень		
Средний уровень		
Низкий уровень		
<b>ВСЕГО</b>		
Переведено на следующий год, чел.		
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)		
Выпущено в связи с окончанием обучения программе, чел.		
<b>ВСЕГО чел.</b>		
Подпись педагога		

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Контроль уровня освоения программы

**Таблица 1. Оценка уровня хореографической подготовки**

Раздел подготовки	Содержание норматива
Хореографическая подготовка	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями.
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах ив сочетаниях с другими движениями.
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фраппе) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Махи ногами (гран батман) из 1–ой и 5–ой позиции о всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман–де–пье, жете, ассамбле)
Танцевальная подготовка	Народно–характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.).
	Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Хореографическая и танцевальная подготовка оцениваются по 10-бальной системе. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1–0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3–0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

**Таблица 2. Оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и рукм прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, рукив стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

**Таблица 3. Контрольно-переводные нормативы**

<b>Группа обучения</b>	<b>Вид теста</b>			
	<b>хореография</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>Танец</b>	<b>Спорт. композиция</b>
1	6 баллов	6 баллов	1	-
2	8 баллов	8 баллов	2	-
3	9 баллов	9 баллов	3	1

## **МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ**

**Индивидуальный образовательный маршрут** — это индивидуальный учебный план, рассчитанный на конкретного обучающегося и преследующий конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки; это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

При составлении маршрута обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающегося. А именно:

- образовательная база (знания, которыми он владеет);
- его психическое и физическое состояние;
- личностные качества, особенности характера ребенка (умение работать в команде и индивидуально, вид памяти, социальная активность, мотивированность и т.д.);
- возраст;
- социальный аспект (пожелания родителей).

Учитывая особенности обучающегося, составляется индивидуальный план обучения для детей особых категорий.

### **Критерии отбора одаренных и мотивированных детей при реализации индивидуального образовательного маршрута**

#### **1. Инструментальный аспект:**

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- более глубокое овладение предметом;

- новое видение ситуации и появление неожиданных на первый взгляд идей и решений (новаторство);
- своеобразный индивидуальный стиль деятельности;

2. Мотивационный аспект:

- повышенный интерес к изучаемому виду деятельности и переживание чувства удовольствия при ее выполнении;
- повышенная познавательная потребность (любопытность, инициативность, стремление выйти за пределы исходных требований);
- ярко выраженный интерес к выбранному виду деятельности, высокая увлеченность;
- упорство, настойчивость и трудолюбие;
- неприятие стандартных заданий и готовых ответов;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству; самокритичность.

**Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий**

Название этапа	Содержание деятельности		
	Роль педагога	Роль обучающегося	Роль родителя
<b>Диагностика</b>	Дает обобщенную характеристику обучающегося на основе критериев	«Что я могу»: проводит самодиагностику осмысливает свои возможности	Беседует с педагогом, помогает составить полную картину способностей, увлечений,

			потребностей ребенка
<b>Проектирование</b>			
Определение целей и задач		«Что я должен знать и уметь»: осмысливает и формулирует свои потребности и интересы на основе того, что он умеет делать	
Определение времени	Согласовывают срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами		
Определение роли родителей в реализации маршрута	Согласовывают необходимость и степень участия родителей в реализации маршрута (возможность и необходимость участия в совместной творческой деятельности, решения организационных вопросов)		
Определение содержания, форм работы, этапов практической деятельности и оценивания результатов	Разрабатывает учебно- тематический план  Осуществляет выбор технологий и методов работы	«Как я буду идти к поставленной цели»  проектирует свою будущую деятельность  определяет способы деятельности и самооценки на каждом этапе	

		реализации	
Определение необходимости интеграции с другими специалистами	Осуществляет поиск партнеров, заключает договоры		Оказывают финансовую поддержку (при необходимости)
<b>Реализация</b>	Наблюдает  оказывает необходимую помощь  корректирует формы работы	Осуществляет практическую деятельность  получает углубленную информацию  осваивает более продвинутые технологии и/или какую-либо новую деятельность , необходимую для более полной реализации поставленной цели в рамках интеграции с другими специалистами	
<b>Предъявление</b>	Наблюдает	Предъявляет	Может

<b>результата</b>	Организует поддержку	результат своего творчества	присутствовать при предъявлении результатов
<b>Оценка результатов</b>	Осуществляет оценку и корректировку полученных результатов	«Чему я научился и что мне надо доработать?» Осуществляет самооценку, самоанализ.	