Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами чирлидинга»

возраст детей с 5 лет
срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Филатова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «ОФП с элементами чирлидинга» - физкультурно-спортивная. Программа составлена для реализации на базе центра дополнительного образования для детей с 5 лет и рассчитана на 3 года. Программа ознакомительного уровня.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа:

— Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);

— Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);

— СанПиН 2.4.4.3172-14;

— Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";

— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

— Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";

— Протокол №1 от 21.08.19; Приказ №406-0 от 03.09.19; директор Р.А. Виноградов; 2019 год;

— Приказ Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта";

— Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1107 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Черлидинг”;

— Локальные акты ЦВР «Алиса».

Актуальность данной программы, заключается в том, что повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима для нормального роста и развития детского организма, в свою очередь, чирлидинг позволяют успешно решать эту задачу. В настоящее время, большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями.

Особенностями занятий чирлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками физических упражнений в сочетании с танцевальным направлением ЧИР. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях. Разносторонность чирлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка.

Основным отличием программы является то, что программа решает вопросы подготовки детей дошкольного возраста к началу освоения основной программы «Чирлилинг». Данная программа только знакомит учащихся с самим предметом изучения, а основной упор сделан на развитие тех качеств и подводящих элементов, которые понадобятся юным спортсменам при освоении сложных элементов чирлидинга в дальнейшем.

Цель программы: привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом, через занятия общей физической подготовкой с элементами чирлидинга.

Задачи программы:

1. Учебные:

-Теоретическая подготовка.

-Познакомить с простейшими, базовыми элементами чирлидинга.

2. Развивающие:

- Содействие физическому и культурному развитию молодого

Поколения;

- Создание условий для более полного включения детей в спортивную жизнь центра внешкольной работы.

- Привлечение детей к здоровому образу жизни и к участию в различных спортивных соревнованиях.

- Расширение возможностей детей в достижение личного успеха.

- Формирование потребности в ведении здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

- Развитие физических умений и навыков.

3. Воспитательные

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки.

- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию.

- Развитие у чирлидеров сплочённости, чувства команды, потребности в поддержки коллектива.

- Привитие интереса к чирлидингу.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1ч (108ч в год)

Форма проведения занятий. Занятия проводятся в группе, бывают теоретическими и практическими, в форме тренировки, открытых занятий, соревнований. Методы, используемые на тренировочных занятиях: объяснение, рассказ, показ исполнения педагогом, практические задания.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях, в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях, что является основанием для корректировки учебно-тематического плана. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

Форма подведения итогов реализации программы:

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал;
Скамейка – 4 шт;
Татами – 25 шт;
Лестница гимнастическая – 1 шт;
Болон надувной – 1шт;
Маты гимнастические – 11 шт;

Учебный план

дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

«ОФП с элементами чирлидинга»

срок реализации программы 3 года

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
1.	Модуль 1 года обучения	108	4
2.	Модуль 2 года обучения	108	4
3.	Модуль 3 года обучения	108	4
5.	Итого	324	12
6.	Всего	336 часов	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП с элементами Чирлидинг»

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	01-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-01		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	38-218	20	198
2 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2А / 1	К	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2А / 1	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	38-112	8	104
3 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2А / 1	К	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2А / 1	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	38-112	10	102

	Промежуточная аттестация		Каникулы
	Учебные часы		

Рабочая программа модуля 1 года обучения

(3 часа в неделю)

Задачи

Научить учащихся:

1. повторять за педагогом.
2. ориентироваться в пространстве.
3. выполнять прыжок вверх толчком двумя ногами руки подняты вверх.
4. выполнять прыжок в длину.
5. выполнять стойку в упоре лежа.
6. выполнять базовые движение рук (Руки на бедрах**,** Хай -V , Лов- V, T, ломаная T , диагональ , L)
7. выполнять упражнение мостик лежа на спине.
8. выполнять упражнение кувырок вперед.
9. выполнять упражнение на равновесие (Либерти).
10. выполнять упражнения на растяжку (бабочка, складочка).
11. выполнять стант на бедро на коленях.

№	**Название разделов**	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Зачисление в группу	6	6	
2	Теоретические сведения	4	4	
3	ОФП	44		44
4	ЧИР	10	2	8
5	Станты	16	4	12
6	Пирамиды	16	2	14
7	Акробатика	12		12
8	Промежуточная аттестация	4		4
	Всего часов	**112**	**18**	**94**

Ожидаемый результат:
Учащиеся умеют:

1. повторять за педагогом.
2. ориентироваться в пространстве.
3. выполнять прыжок вверх толчком двумя ногами руки подняты вверх.
4. выполнять прыжок в длину.
5. выполнять стойку в упоре лежа.
6. выполнять базовые движение рук (Руки на бедрах, Хай -V , Лов- V, Т, ломаная Т , диагональ , L)
7. выполнять упражнение мостик лежа на спине.
8. выполнять упражнение кувырок вперед.
9. выполнять упражнение на равновесие (Либерти, на две ноги).
10. выполнять упражнения на растяжку (бабочка, складочка).
11. выполнять стант на бедрах.

Содержание программы 1 года обучения

Теоретические сведения

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами. Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология упражнений. Основные термины изучаемых упражнений. Зарождение черлидинга. История возникновения и развития черлидинга в мире и России. Основные положения кодекса черлидеров.

ОФП

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км). Прыжки в длину с места, в высоту . Приседания, отжимания с колен.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Координационный упражнения : смена ног в прыжке, смена позиций на одной ноге.

ЧИР

Изучение и отработка базовых движений рук– клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)». «Абстракт» - одна нога поднята перед корпусом, согута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога – отведена назад, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону. «Стредл» - прыжок ноги врозь, ноги прямые. «Так» (группировка) - ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа.. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

СТАНТЫ

(Теоретические занятия)

Техника выполнения стантов Виды стантов : спотер, база, флаер. Правила спотера.

(Практические занятия)

Основные положения флаера. Основные спуски флаера в станте. Страховка при выполнение стантов. Стойка на бедре. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

ПИРАМИДЫ

Виды пирамид. Пирамида из малых стантов с одной базой. Основные положения флайера в пирамиде: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

АКРОБАТИКА

Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках .Кувырок вперёд: в группировке. Выполнение упражнения мост.

Рабочая программа модуля 2 года обучения

(3 часа в неделю)

Задачи

Научить учащихся:

1. повторять за педагогом.
2. ориентироваться в пространстве.
3. выполнять прыжок вверх спиной, толчком двумя ногами руки подняты вверх.
4. выполнять комбинацию прыжков (прыжок в длину и прыжок вверх, чередуя без остановки).
5. выполнять стойку на руках около стены со страховкой.
6. соединять базовые движения рук в комбинации.
7. выполнять упражнение колечко.
8. выполнять упражнение мостик лежа на спине, поднимая вытянутую ногу наверх (чередуя).
9. выполнять упражнение кувырок назад.
10. выполнять упражнение на равновесие (Либерти с переходом во флажок, на две ноги).
11. выполнять упражнения на растяжку (продольные шпагаты).
12. выполнять стант на бедре одиночной базы.

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Теоретические сведения	4	4	
2	ОФП	38		38
3	ЧИР	14		14
4	Станты	16	2	14
5	Пирамиды	18	2	16
6	Акробатика	18		18
7	Промежуточная аттестация	4		4
	Всего часов	**112**	**8**	**104**

Ожидаемый результат.
Обучающие умеют:

1. Повторять за педагогом.
2. Ориентироваться в пространстве.
3. Выполнять прыжок вверх спиной, толчком двумя ногами руки подняты вверх.
4. Выполнять комбинацию прыжков (прыжок в длину и прыжок вверх, чередуя без остановки).
5. Выполнять стойку на руках около стены со страховкой.
6. Соединять базовые движения рук в комбинации.
7. Выполнять упражнение колечко.
8. Выполнять упражнение мостик лежа на спине, поднимая вытянутую ногу наверх (чередуя).
9. Выполнять упражнение кувырок назад.
10. Выполнять упражнение на равновесие (Либерти с переходом во флажок, на две ноги).
11. Выполнять упражнения на растяжку (продольные шпагаты).
12. Выполнять стант на бедре одиночной базы.

Содержание программы 2 года обучения

Теоретические сведения

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами. Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Тенденции чирлидинга в России. Демонстарция спортивных программ сильнейших команд.

ОФП

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег по разметкам. Прыжки в дину и в высоту с места и разбега. Комбинации прыжков. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: стойка в упоре лежа на коленях. Упражнения для мышц спины : лежа на спине, поднятие ног вверх (березка). Упражнения для мышц ног, ягодиц: присед Упражнения для мышц туловища и пресса: лежа на спине,

поднимание и опускание ног . Упражнения для мышц ног, ягодиц: махи ногами вперед, в сторону, назад до 90 гр. Координационные упражнения: запрыгивание и спрыгивание с поверхности, ходьба по скамье, прыжки со сменой ноги.

ЧИР

Отработка базовых положений рук. (Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л). Соединение базовых движений рук в комбинации.

Упражнения на гибкость Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой.

СТАНТЫ

(Теоретические занятия)

Правила спотера. Основные положения флаера. Основные спуски флаера в станте. Страховка при выполнение стантов.

Основные положения флаера. Основные спуски флаера в станте. Страховка при выполнение стантов. Стойка на бедре. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, флажок, арабеска. Комбинации из стантов.

ПИРАМИДЫ

Виды пирамид. Пирамида из малых стантов с одной базой. Основные положения флайера в пирамиде: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, флажок, арабеска. Комбинации из пирамид.

АКРОБАТИКА

Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках. Кувырок вперёд: в группировке. Выполнение упражнения мост. Стойка на руках у стены.

Рабочая программа модуля 3 года обучения

(3 часа в неделю)

Задачи

Научить учащихся:

1. ориентироваться в пространстве.
2. выполнять упражнение отжимание с колен.
3. выполнять комбинация базовых рук с прыжком вверх.
4. выполнять стойку на руках около стены.
5. выполнять упражнение опускание в мостик по стене.
6. выполнять упражнение толчок двумя ногами в мостике.
7. выполнять упражнение березка.
8. выполнять упражнение колесо .
9. выполнять упражнение на равновесие (Либерти с переходом в Лук и стрела)
10. выполнять упражнения на растяжку (поперечный шпагаты)
11. выполнять стант стредл на плечах.
12. выполнять соревновательную программу по правилам возрастной категории младшие дети.

№	**Название разделов**	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Теоретические сведения	4	4	
2	ОФП	36		36
3	ЧИР	14	2	12
4	Станты	18	2	16
5	Пирамиды	18	2	16
6	Акробатика	18		18
7	Промежуточная аттестация	4		4
	Всего часов	**112**	10	102

Ожидаемый результат.
Обучающие умеют:

1. ориентироваться в пространстве.

2. выполнять упражнение отжимание с колен.
3. выполнять комбинация базовых рук с прыжком вверх.
4. выполнять стойку на руках около стены.
5. выполнять упражнение опускание в мостик по стене.
6. выполнять упражнение толчок двумя ногами в мостике.
7. выполнять упражнение березка.
8. выполнять упражнение колесо .
9. выполнять упражнение на равновесие (Либерти с переходом в Лук и стрела)
10. выполнять упражнения на растяжку (поперечный шпагаты)
11. выполнять стант стредл на плечах.
12. выполнять соревновательную программу по правилам возрастной категории младшие дети.

Содержание программы 3 года обучения

Теоретические сведения

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами. Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

ОФП

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег по разметкам. Прыжки в дину и в высоту с места и разбега. Прыжки назад и вверх.Комбинации прыжков. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: стойка в упоре лежа на коленях. Упражнения для мышц спины : лежа на спине, поднятие ног вверх (березка). Упражнения для мышц ног, ягодиц: присед Упражнения для мышц туловища и пресса: лежа на спине, поднимание и опускание ног . Упражнения для мышц ног, ягодиц: махи ногами вперед, в сторону, назад до 90 гр. Координационные упражнения: запрыгивание и спрыгивание с поверхности, ходьба по скамье, прыжки со сменой ноги.

ЧИР

Изучение соревновательной программы. Отработка программы под музыку.

Упражнения на гибкость Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой.

СТАНТЫ

(Теоретические занятия)

Правила спотера. Основные положения флаера. Основные спуски флаера в станте. Страховка при выполнение стантов.

(Практические занятия)

Основные положения флаера. Основные спуски флаера в станте. Страховка при выполнение стантов. Стойка на бедре, стредел на плечах. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, флажок, арабеска. Комбинации из стантов.

ПИРАМИДЫ

Виды пирамид. Пирамида из малых стантов с одной базой. Основные положения флайера в пирамиде: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, флажок, арабеска. Комбинации из пирамид.

АКРОБАТИКА

Кувырок вперед, назад. Колесо на правую и левую руку. Выполнение упражнения мост. Стойка на руках у стены.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного проесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Инструктаж	Словесный	Инструкции по технике безопасности	Класс	Опрос
2	Теоретические сведения	Беседа	Словесный		Класс	Опрос
3	ОФП	Тренировка	Словесный, показ, практические задания	Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ	Класс	Контрольное задание
4	Станты	Тренировка	Словесный, показ, практические задания	Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу.	Класс	Контрольное задание
5	Пирамиды	Тренировка	Словесный, показ, практические задания	Правила вида спорта " Чир спорт" от5.02.2018	Класс	Контрольное задание
6	Акробатика	Тренировка	Словесный, показ, практические задания	Правила вида спорта " Чир спорт" от5.02.2018	Класс	Контрольное задание
7	Промежуточная аттестация	Зачёт	Практичесие задания	Программа	Спортивный зал	Зачёт

Оценочные материалы

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, периодичность - два раза в каждом модуле. Зачет проходит в виде контрольных занятий, на которых учащимися выполняются практические задания. По итогам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний или низкий.

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 80% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 80% объёма практических заданий.

Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 50% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног)(кол-во\30 сек)	**Отжимания:** 10 раз **Пресс:** 10 раз	**Отжимания:** 15 раз **Пресс:** 15 раз	**Отжимания:** 20 раз **Пресс:** 20 раза
2.	Проверка умения выполнения базовых положений рук	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Сделано 3 ошибки при выполнение , руки мягкие и ненапряженные .	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Сделано 2 ошибки при выполнение , руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено.	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Выполнение без ошибок, руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Оценка гибкости (складка)	Складка касание рук колен.	Складка касание рук за голеностоп.	Складка касание рук за носки.
2.	Проверка умения выполнения стантов.	Выполнение станта стойка на бедре двойной базы.	Выполнение станта стойка на плечах одиночной базы.	Выполнение станта Элеватор.
3.	Проверка владения элементами акробатики: кувырок вперед, назад и мост.	**Критерии:** Кувырки сделаны без группировки на голову, мост не вытянут.	**Критерии:** Кувырки сделаны без группировки, мост вытянут и устойчивый.	**Критерии:** Кувырки сделаны с группировкой, мост вытянут и устойчивый.

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: приседания (кол-во/30 сек) упражнение " Березка" (кол-во/30 сек)	**Приседания:** 10 раз **"Березка":** 6 раз	**Приседания:** 15 раз **"Березка":** 10 раз	**Приседания:** 20 раз **"Березка":** 12 раз
2.	Проверка умения выполнения базовых положений рук	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Сделано 3 ошибки при выполнение , руки мягкие и ненапряженные .	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Сделано 2 ошибки при выполнение , руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено.	Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л **Критерии:** Выполнение без ошибок, руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено.

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка умения выполнения стантов	Стойка на бедре, флайер в положении «Основная стойка»	Стойка на бедре, флаер в положение «Либерти»	Стойка на бедре, флаер в положение "Флажок"
2.	Проверка умения выполнения пирамид	Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Основная стойка».	Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Либерти».	Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении "Флажок".
3.	Проверка владения элементами акробатики: мост	**Критерии:** ноги в коленях согнуты, стоит на носках.	**Критерии:** широко расставлены ноги и руки.	**Критерии:** руки, ноги натянуты, правильное выполнение.

Оценочные материалы модуля 3 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног)(кол-во\30 сек)	**Отжимания:** 8 раз **Пресс:** 8 раз	**Отжимания:** 10 раз **Пресс:** 10 раз	**Отжимания:** 12 раз **Пресс:** 12 раза
3.	Оценка гибкости (шпагат)	**Критерии:** выполнение шпагата на правую и левую ногу, обе стороны не касаются пола.	**Критерии:** Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу.	**Критерии:** Голени и бедра плотно прилегают к полу

Оценочные материалы модуля 3 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка умения выполнения станта	Стант "экстеншин "	Стант " Экстеншин-либерти"	Стант " Экстеншин- Лук и стрела" "
2.	Проверка умения выполнения пирамид	Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " основная стойка"	Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " либерти "	Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " стэг"
3.	Проверка владения элементами акробатики: Переворот вперед, фляг .	**Критерии:** Переворот сделан на спину, фляг - согнутые руки и приземление на колени.	**Критерии:** Переворот сделан с касанием плечами мата, фляг- приземление на согнутые ноги.	**Критерии:** Выполнение без ошибок переворот вперед и фляг.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001.

2. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова.- М.: МГСА, 2001.

3. Носкова С.А. Физическая культура - по преимуществу культура // Alma mater. Вестник высшей школы. 2001,

4. Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ.Сост. Савушкина Т.А.2010

5. Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу.2008

6. Правила вида спорта " Чир спорт" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «5» февраля 2018 г.