

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 274  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

## **«Черлидинг»**

**возраст детей 7 - 12 лет  
срок реализации 3 года**

**Автор:**

**Арсентьева Олеся Вадимовна**

**Педагог дополнительного образования**

**ШСК «ОПОЛЧЕНЕЦ» ГБОУ СОШ №274**

**Санкт-Петербург,  
2018**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная направленность, так как данная программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка.

Предполагает **общекультурный уровень** освоения программы.

### **1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей школьного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот период происходит развитие таких важных качеств ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

Настоящая программа способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

### **1.3. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

В творческое детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 7 до 11 лет, желающие обучиться черлидингу, при отсутствии медицинских противопоказаний. Специальной подготовки не требуется.

*Оптимальная наполняемость* групп в соответствии с САНПИН: 15 человек

*Сроки реализации:* продолжительность образовательного процесса 3года, 144 академических часа (4 часа в неделю).

**Отличительные особенности** программы состоят в том, что программа предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей ребенка вариативность

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду творчества.

#### **1.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

**Цель образовательной программы** - развитие творческих способностей и физической культуры учащихся через занятия чирлидингом.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

##### ***Оздоровительные задачи:***

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся;

##### ***Образовательные задачи:***

- ознакомить с историей и терминологией чирлидинга;
- обучать технике выполнения основных элементов чирлидинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать навыкам хореографии;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций.

##### ***Воспитательные задачи:***

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма,

дисциплинированности;

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;

- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

## **1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1.5.1. РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.**

*Возраст детей, участвующих в реализации программы:* 7-11 лет

*Оптимальная наполняемость групп в соответствии с САНПИН:* 15 человек

*Сроки реализации:* продолжительность образовательного процесса первый год по 2 часа в неделю (72 часа), второй и третий год обучения по 4 часа в неделю (144 ч).

**Принцип набора** воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Состав групп** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

**Количество воспитанников в группах:**

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 15 человек

### **1.5.1. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. *Спортивные:* направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

*Наглядный* – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

*Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.

*Словесный* - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

*Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

#### **1.5.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для успешной реализации программы необходимы:

- ✓ зал с покрытием на полу и освещением;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ спортивные коврики для занятий на полу;
- ✓ ПК или ноутбук для показа презентаций, проектор, экран.

#### **1.5.7. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое)
3. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.
4. Групповые занятия.
5. Выступления на мероприятиях, участие в соревнованиях.

#### **1.5.8. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

##### **1. Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере акробатики, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
2. знание истории черлидинга, физической культуры в России и за рубежом;

3. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения;
5. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
6. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время выступлений и соревнований;
7. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
8. наличие мотивации к творческому труду, к гармоничному физическому развитию, к работе на результат;
9. формирование лидерских качеств, уверенности в себе, правильной самооценке, чувства команды и сплоченности;
10. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
11. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

## **2. Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

3. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
6. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **3. Предметные результаты.**

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения черлидинга в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

1. понимание роли и значения черлидинга в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. освоение умений отбирать физические, акробатические и гимнастические упражнения с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
4. овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями черлидинга, знать базовые элементы хореографии, умение работать с музыкальными композициями, выполнять упражнения разного вида под музыку, соблюдая ритм;
5. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

6. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
7. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;
8. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
9. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### *Учебно-тематический план.*

#### 3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

#### Начальное образование 7-8 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
2	Тема 1. Теоретическая часть. История возникновения чирлидинга и характерные особенности.	2	2	4	Подготовка презентаций, беседа
3	Тема 2. Общая физическая подготовка.	8	18	26	Сдача контрольных нормативов
4	Тема 3. Специальная физическая подготовка. Базовые элементы чирлидинга.	14	54	68	Тестирование
5	Тема 4. Хореография.	8	20	28	Самостоятельное составление композиции
6	Тема 5. Участие в выступлениях.	2	8	10	Участие в фестивалях и соревнованиях
7	Итоговые занятия.	-	6	6	Показательные выступления
	<b>Итого (час)</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	



**Учебно-тематический план 2 года обучения**

**Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков**

**9-10 лет**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
2	Тема 1. Теоретическая часть. Черлидинг – вид спорта.	3	1	4	Подготовка презентаций, беседа
3	Тема 2. Общая физическая подготовка.	8	18	26	Сдача контрольных нормативов
4	Тема 3. Специальная физическая подготовка. Базовые элементы черлидинга.	14	54	68	Тестирование
5	Тема 4. Хореография.	8	20	28	Самостоятельное составление композиции
6	Тема 5. Участие в выступлениях.	2	8	10	Участие в фестивалях и соревнованиях
7	Итоговые занятия.	-	4	4	Показательные выступления
	<b>Итого (час)</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	<b>144</b>	

### 3.2. Учебно-тематический план 3 года обучения

#### Этап углубленного освоения акробатических элементов

#### 11 - 12 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
2	Тема 1. Теоретическая часть.	3	1	4	Подготовка презентаций, беседа
3	Тема 2. Общая физическая подготовка.	8	18	26	Сдача контрольных нормативов
4	Тема 3. Специальная физическая подготовка. Базовые элементы чирлидинга.	14	54	68	Тестирование
5	Тема 4. Хореография.	8	20	28	Самостоятельное составление композиции
6	Тема 5. Участие в выступлениях.	2	8	10	Участие в фестивалях и соревнованиях
7	Итоговые занятия.	-	4	4	Показательные выступления
	<b>Итого (час)</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	<b>144</b>	

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название Программы	Года обучения			Всего часов
		1	2	3	
1	Теоретическая подготовка	3	6	6	15
2	Общая физическая подготовка	13	26	26	65
3	Специальная физическая подготовка	34	68	68	170
4	Основы хореографии	14	28	28	70
5	Контрольные испытания и участие в выступлениях и соревнованиях	7	14	14	35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>355</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 час у
2			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Содержание образовательной программы**

#### **Первый год обучения**

**Цель** – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий черлидингом.

#### **Обучающие:**

- ознакомить учащихся с историей возникновения черлидинга и его характерными особенностями;
- ознакомить с терминологией черлидинга;
- ознакомить с техникой разных видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений;
- формировать умение сочетать движения с музыкой;
- обучать современным танцевальным направлениям.

#### **Развивающие:**

- развивать эмоциональную сферу обучающихся;
- способствовать развитию общей физической подготовки;
- развивать мышечную силу, гибкость, координацию;
- развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память;
- развивать чувство формы, ритма, восприятия, пространства и грации.
- расширять кругозор учащихся.

#### **Воспитательные:**

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- приобщать детей к творческой деятельности;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

#### **Содержание программы I года обучения.**

##### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой: цель и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время выступлений.

## **2. Тема 1. Теоретическая часть. История возникновения черлидинга и характерные особенности.**

### **ТЕОРИЯ**

Понятие «Черлидинг». История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом, основные этапы и особенности. Основные правила тренировок по черлидингу. Разнообразие танцевальных направлений и их отличительные особенности, применение в чир-программе.

### **ПРАКТИКА**

Просмотр видеоматериалов, прослушивание музыки. Изучение элементов современных танцевальных направлений.

## **3. Тема 2. Общая физическая подготовка.**

### **ТЕОРИЯ**

Техника безопасности при проведении занятий в помещении и при выполнении различных упражнений. Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения.

### **ПРАКТИКА**

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях). Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью. Развитие силы: статистические и динамические упражнения с собственным весом, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений; упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения). Развитие быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

## **4. Тема 3. Специальная физическая подготовка. Базовые элементы чирлидинга.**

### **ТЕОРИЯ**

Гигиенические требования, требования к одежде и обуви для занятий черлидингом. Введение в терминологию черлидинга. Техника работы кистей и рук (с помпонами и без помпонов). Основные положения ног. Техника выполнения прыжков (подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение). Виды прыжков и их характерные особенности.

## ПРАКТИКА

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей. Базовые движения ног: с полным переносом веса (степс), с частичным переносом веса. Базовые положения ног – ноги вместе, ноги врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Основные движения корпуса: пульсирующие и круговые движения грудной клетки, горизонтальное смещение корпуса, пульс одинарный и двойной. Акробатические упражнения (колесо, кувырки, перевороты, стойка на руках, стойки на коленях – на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носке). Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, змейкой, кругом, скрещением. Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки.

Дыхательные упражнения, упражнения для тренировки голоса и силы звука. Танцевальные упражнения: танцевальные блоки, изучение разных танцевальных стилей (джаз, народный танец, контемпроари, нью стайл, джаз фанк, зумба, вог и т.д.), чир данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга.

## **5. Тема 4. Хореография.**

### ТЕОРИЯ

Основы классического танца. Основные позиции кисти руки. Позиции, оппозиции и движения руки. Пять основных положений головы и основные движения головы. Роль выражения лица в танце. Корпус – центр равновесия (развитие силы в области поясницы и развитие гибкости). Подъем ноги, позиции ног. Работа стоп, основные позиции стоп, позиции стоп во время движения. Понятие «релеве». Техника выполнения прыжков по классическим позициям. Направления движений тела в танце. Разделение движений танца в соответствии с музыкальными ритмами. Техника выполнения плие и классификация плие (деми плие, гранд плие). Понятия и техника выполнения батман тандю, батман жэте, гранд батман. Понятие «пируэт». Общие нормы и техника выполнения поворотов (малая подготовка).

### ПРАКТИКА

Работа кистей рук, упражнения для рук с использованием классических позиций. Освоение элементов хореографической подготовки. Постановка осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправления плеч, выпрямление позвоночника). Упражнения для корпуса (наклоны, прогибы, волны). Работа стоп и ног, выполнения упражнений по позициям, соблюдение положения ног во время движения. Комбинации прыжков по основным классическим позициям. Плие по разным позициям ног (плие, деми плие, гранд

плие). Выполнение связок с использованием батман тандю, батман жэтэ, гранд батман. Подготовка и выполнение простого пируэта.

#### **6. Тема 5. Показательные выступления.**

Разучивание танцевальных элементов и композиций, соединение танцевальных движений с гимнастическими. Репетиционная работа (отработка движений и элементов). Постановочная работа. Соединение всех движений и комбинаций, разводка по рисунку. Подготовка костюмов. Показательные выступления.

#### **7. Тема 6. Итоговые занятия.**

Самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

#### **Зачетные требования**

- Теоретические знания (соблюдение правил техники безопасности занятий черлидингом, знание терминологии)
- Посещение тренировочных занятий
- Выступление на соревнованиях
- Выполнение нормативов по физической подготовленности

#### **Планируемые результаты I года обучения**

##### **Предметные**

- знание техники безопасности при выполнении упражнений;
- умение выполнять базовые элементы чирлидинга;
- знание техники выполнения гимнастических, акробатических упражнений, элементов хореографии.
- знание истории возникновения чирлидинга и его характерных особенностей
- знание терминологии чирлидинга;
- знание техники различных видов спортивной деятельности
- сформированность умения сочетать движения с музыкой;

##### **Метапредметные**

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение сочетать движения с музыкой, попадать в ритм и такт;
- способность управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- умение выбирать наиболее рациональные способы при выполнении комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, ловкости и координации.

### Личностные

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности;
- приобретение опыта осознанного эстетического восприятия.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений

**Цель** – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий черлидингом.

Задачи:

### Обучающие:

- совершенствование техники различных видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии;
- формировать навык использования танцевальных направлений в чир-программе;
- формировать умение грамотно подбирать движения для танцевального комплекса, умение создавать связки на основе изученных композиций.

### Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие скоростно-силовой подготовки с учетом формирования навыков, поддержание формы;
- развитие и совершенствование музыкально-двигательных навыков;
- развитие креативного мышления.

### Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения;
- привитие учащимся организаторских способностей, вовлечение в общественную деятельность;
- воспитание культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни.

## **Содержание программы II года обучения**



**1. Вводное занятие.** Цель и задачи, основное содержание, обзор литературы 2 года обучения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время выступлений.

**2. Тема 1. Теоретическая часть. Черлидинг – вид спорта.**

**ТЕОРИЯ**

Черлидинг – вид спорта. Особенности проведения занятий. Основы здорового образа жизни и влияние физических упражнений на организм человека. Наиболее часто встречающиеся травмы во время практических занятий. Использование разных танцевальных направлений в чир-программе.

**ПРАКТИКА.**

Демонстрация элементов черлидинга.

**3. Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ**

Техника безопасности при проведении занятий в помещении и при выполнении различных упражнений. Основные компоненты физической культуры личности. Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций. Основные правила самоконтроля и самостоятельных тренировок.

**ПРАКТИКА**

Развитие общей выносливости: бег на короткие и длинные дистанции.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Для шеи и туловища: наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу, с различными положениями рук и движениями руками с изменением амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Развитие гибкости: шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Развитие прыгучести: пружинный шаг, пружинный бег, разные виды прыжков. Развитие быстроты: различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и т.д.

**4. Тема 3. Специальная физическая подготовка. Совершенствование базовых элементов чирлидинга**

## ТЕОРИЯ

Инструктаж по технике безопасности и поведения во время занятий. Техника выполнения чир-прыжков. Техника выполнения акробатических упражнений. Чир – кричали с заданной информацией. Техника выполнения акробатических упражнений. Умение взаимодействовать в группе (синхронность, слаженность элементов).

## ПРАКТИКА

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивая вверх, прыжки на носка и т.п.; выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности. Чир-прыжки: херки, хадлер, двойная девятка, той тач, пайк, вокруг света). Акробатика: кувырок вперед, кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках (подготовка), колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, мост из положения лежа, переворот в перед, переворот назад на одну ногу.

Постановка голоса: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание кричалок. Дыхательные упражнения, упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Танцевальные упражнения: танцевальные блоки, изучение разных танцевальных стилей (джаз, народный танец, контемпроари, нью стайл, джаз фанк, зумба, вог и т.д.), чир данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга.

Работа над точностью, четкостью и синхронностью выполнения базовых элементов и танцевальных композиций.

## **5. Тема 4. Хореография.**

### ТЕОРИЯ

Использование основных положений кистей рук, классических позиций рук, основных позиций стоп и ног. Техника исполнения «релеве». Понятие «пас» и правила структурирование пас (базовые, простые): техника выполнения асамбле, шассе, шанжман. Техника выполнения фуэте (простое фуэте). Пируэты: общие нормы при исполнении поворотов, подготовка к исполнению поворотов (малая и большая подготовка). Техника движения различных частей тела при исполнении поворотов. Направление движения.

### ПРАКТИКА

Усовершенствование элементов хореографической подготовки. Использование классических позиций кистей, рук, стоп и ног при исполнении связок. Связки из сочетания плие, деми плие и гранд плие. Батман тандю. Батман жэтэ. Гран батман жэтэ. Применение различных видов шпагатов и махов. Отработка базовых пас: асамбле, шассе, шанжман. Работа с фуэте (простое фуэте). Совершенствование пируэтов, работа со всеми частями тела. Составление связок из изученных элементов хореографии, применяя наиболее рациональную технику при исполнении той или иной танцевальной композиции. Поддержание осанки и грациозности.

## **6. Тема 5. Показательные выступления.**

Разучивание танцевальных элементов и композиций, соединение танцевальных движений с гимнастическими. Репетиционная работа (отработка движений и элементов). Постановочная работа. Соединение всех движений и комбинаций, разводка по рисунку. Подготовка костюмов. Показательные выступления.

## **7. Итоговые занятия**

Тестирование, сдача нормативов.

### **Планируемые результаты II года обучения**

#### Предметные

- умение технически грамотно выполнять физические упражнения;
- знание техники выполнения основных элементов чирлидинга, гимнастики, акробатики;
- умение самостоятельно создавать связки на основе изученных композиций.

#### Метапредметные

- способность осуществлять прирост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- знание техники современных танцевальных направлений;
- сформированность навыка работы в коллективе, синхронности, точности каждого двигательного акта;
- умение использовать артистические способности.

#### Личностные

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности;
- приобретение опыта осознанного эстетического восприятия.

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель** – совершенствование элементов черлидинга.

#### Обучающие:

- ознакомить учащихся с классификацией средств физического воспитания и видов спорта;
- ознакомить с особенностями строения человека;

- ознакомить с техникой разных видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений;
- обучать технике постановки голоса;
- обучать современным танцевальным направлениям.

#### Развивающие:

- развивать эмоциональную сферу обучающихся;
- способствовать развитию общей физической подготовки;
- развивать мышечную силу, гибкость, координацию;
- развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память;
- развивать чувство формы, ритма, восприятия, пространства и грации.
- расширять кругозор учащихся.

#### Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- приобщать детей к творческой деятельности;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувство соперничества, соревновательную деятельность.

### **Содержание программы III года обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой: цель и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время выступлений.

#### **2. Тема 1. Теоретическая часть.**

##### ТЕОРИЯ

Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Понятие «здоровый образ жизни». Чирлидинг – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

##### ПРАКТИКА

Подготовка презентаций, просмотр видеоматериалов.

#### **3. Тема 2. Общая физическая подготовка.**

##### ТЕОРИЯ

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

## ПРАКТИКА

Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости. Упражнения для развития силовых способностей, коррекцию фигуры: 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упор, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук; упор лежа, сгибание и разгибание рук; 2) упражнения для мышц туловища и пресса: сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево; лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание прямых ног до угла 90° и опускание; лежа на спине, руки согнуты за головой, подъемы верхней части корпуса (до уровня лопаток); подъем туловища с поворотом вправо, влево; вис на гимнастической стенке; поднимание ног до угла 90° (колени согнуты, ноги врозь, ноги прямые); 3) упражнения для мышц спины: лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх; лежа на спине поперек скамейки, ноги удерживает партнер; руки за головой, поднимание и опускание туловища; 4) упражнения для мышц ног, ягодиц: приседания, руки вперед; лежа на боку, мах ногой вверх (нога прямая); в упоре стоя на одно колено, мах прямой назад - вверх; приседания на одной ноге (держась за опору, без опоры) и т.д. Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корригирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д. Упражнения для развития гибкости (стретчинг): наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно; стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; сед на коленях, взяться руками за пятки; махи ногами и т.д. Координационные упражнения: вправо – влево, вперед-назад, вниз – вверх, в круг, из круга, по кругу.

## **4. Тема 3. Специальная физическая подготовка. Базовые элементы черлидинга.**

### ТЕОРИЯ

Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам черлидинга: базовым движениям рук, чир и лип прыжкам, махам, наклонам и расслаблениям, равновесиям, пируэтам, полуакробатическим и акробатическим элементам, простым поддержкам. Основы

техники, типичные ошибки и методы обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды. Техника выполнения акробатические прыжков. Техника правильной постановки голоса.

## ПРАКТИКА

Базовые положения кистей рук, хлопки. Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая. Базовые положения ног, выпады. Стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир-прыжки. Отработка прыжков низкого уровня. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чирлидинге: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».

Техника безопасности на акробатике. Понятие «группировка». Техника выполнения акробатические прыжков: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед и кувырка назад в группировке. Техника выполнения переворота в сторону (колесо). Балансирование: стойка на лопатках, стойка на голове, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Шпагаты (поперечный и продольные). Мост. Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Шпагаты (поперечный и продольные). Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону). Техника правильной постановки голоса (громкость, высота звука, выразительность, отработка правильного звучания голоса).

## 5. Тема 4. Хореография.

### ТЕОРИЯ

Основы классического танца. Основные позиции кисти руки. Положение рук в arabesque и руки в attitude. Теория port de bras. Позиции ног в классическом танце. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Техника выполнения адажио и ронд де жамп.

### ПРАКТИКА

Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания). Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battements jets (большие броски). Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу). rond de jambe par terre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании). Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол, назад на 45 градусов. Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол, назад на 45 градусов. Temps leve saute по I, II, V позициям. Glissade (прыжок с

продвижением).

## **6. Тема 5. Показательные выступления.**

Разучивание танцевальных элементов и композиций, соединение танцевальных движений с гимнастическими. Репетиционная работа (отработка движений и элементов). Постановочная работа. Соединение всех движений и комбинаций, разводка по рисунку. Подготовка костюмов. Показательные выступления.

## **7. Тема 6. Итоговые занятия.**

Самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

### **Планируемые результаты III года обучения**

#### Предметные

- знание техники безопасности при выполнении упражнений;
- умение выполнять основные элементы чирлидинга;
- знание техники выполнения гимнастических, акробатических упражнений, элементов хореографии;
- знание терминологии чирлидинга;
- знание техники постановки голоса;
- знание танцевальных направлений и их особенности.

#### Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение сочетать движения с музыкой, попадать в ритм и такт;
- способность управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- умение выбирать наиболее рациональные способы при выполнении комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, ловкости и координации.

#### Личностные

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности;
- приобретение опыта осознанного эстетического восприятия.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий черлидингом по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях черлидингом;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме собеседования и педагогического наблюдения. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте, (содержит 6 параметров).

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как *наблюдение и беседа, сдача нормативов*. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-года обучения), в форме *сдачи нормативов, тестирования и использования изученного материала в самостоятельной работе*. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, а также (по итогам полугодий) - в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть



зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

**Итоговый контроль** проводится по окончании 2-го года обучения по программе. Формы – *сдача нормативов, участие в мероприятиях и фестивалях различного уровня*. Для оценки личностных изменений используется *педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование, заполнение учащимся карт самооценки*. Результаты заносятся в диагностическую карту, принятую в Учреждении; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов, изготовленных изделий.

**Основной формой предъявления результата на любом этапе участия в выступлениях и соревнованиях различного уровня.**

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – показ, словесное описание движений, сюжетно-игровой метод, соревновательный метод.

Используются такие современные педагогические технологии, как информационно-коммуникационные (показ презентаций), личностноориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей), здоровьесберегающие и игровые технологии.

## **ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ**

### **ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. *Спортивные:* направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

*Наглядный* – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

*Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.

*Словесный* - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

*Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

## **ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.**

### **УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ.**

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Оценку состояния здоровья даёт в начале обучения врач-педиатр, учитываются также рекомендации врачей-специалистов, если ребёнок состоит на учёте по какому-либо заболеванию. Воспитанник, имеющий ограничения по здоровью, продолжает посещать занятия, но по особой, скорректированной программе.

В младшем возрасте у детей достаточно хорошо развита мышечная система, что позволяет использовать силовые упражнения, значительно увеличивается двигательная активность, заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга. Рост костной ткани не завершён, ещё много хрящевой ткани, что способствует наиболее лёгкому развитию такого качества, как гибкость.

Младший школьный возраст - хороший период для формирования положительных черт личности. Занятия в группе развивают навыки общения, самопознания; спортивные достижения и публичные выступления способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

### **Методическое обеспечение и условия реализации программы.**

#### **5.1. Способы, методы, приёмы, используемые на занятиях.**

Образовательная программа «Черлидинг» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены *проектные технологии*. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами и цирковыми акробатами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

### СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. Указания, распоряжения

### НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов.
2. Демонстрация, живой показ, пример.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. Метод упражнений.
2. Целостный и расчлененный методы
3. Соревновательный и игровой методы
4. Метод круговой тренировки

## Сдача контрольных нормативов по годам обучения

Контрольные упражнения	До 1 года	Свыше 1 года	Оценка в баллах	
			1ый год	2ой год
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	20 раз за мин.	30 раз за мин.	3 балла – 20 раз 2 балла – 15 раз 1балл – 10 и меньше	3 балла – 30 раз 2 балла – 25 раз 1балл – 20 и меньше
Поднимание туловища из положения «лежа на животе», кол- во раз	30 раз за мин.	35 раз за мин.	3 балла – 30 раз 2 балла – 25 раз 1балл – 20 и меньше	3 балла – 35раз 2 балла – 30 раз 1балл – 25 и меньше
Выпрыгивания	Из положения упор присев вверх, руки вверх 10раз за 30 сек.	«Стредл» из положения упор присев 10раз за 30 сек.	3 балла – 10 раз 2 балла – 8раз 1балл – 6 и меньше	3 балла – 10 раз 2 балла – 8раз 1балл – 6 и меньше
Отжимание, кол-во раз	5 раз	10 раз	3 балла – 5 раз 2 балла – 3раз 1балл – 2 и меньше	3 балла – 10 раз 2 балла – 8раз 1балл – 6 и меньше
Складка	Фиксация 5 сек.	Фиксация 10 сек.	3 балла – 5 сек 2 балла – 3 сек 1балл – 2 и меньше 0 – нет фиксации	3 балла – 10 сек 2 балла – 5 сек 1балл – 4 и меньше 0 – нет фиксации
Базовые движения рук	Выполняется связка из базовых движений рук на две музыкальные восьмёрки в среднем темпе	Выполняется связка из базовых движений рук на две музыкальные восьмёрки в быстром темпе	Техника выполнения. Максимум 3 балла	
Прыжки, для выполнения даётся 1 попытка	Стредл	Той тач	Техника выполнения, высота, приземление. Максимум – 3 балла	
Элементы акробатики	Мост из положения лёжа	Кувырок вперёд, назад; колесо; мост из положения стоя	Техника выполнения. Максимум 3 балла	
Шпагаты	Один любой с фиксацией 4 сек, руки в стороны	Один продольный с любой ноги, поперечный с фиксацией 4 сек., руки в стороны	3 балла – шпагат с фиксацией 2 балла – руки на полу 1 балл – колени согнуты 0 – не выполнено	
Вращения	Джазовый пируэт с любой ноги	Джазовый пируэт с двух ног	Техника выполнения. Максимум 3 балла	
Махи	Высокий мах вперёд с двух ног	Высокий мах вперёд в сторону, назад с двух ног	Техника выполнения. Максимум 3 балла	

