

Управление общего образования
администрации Ртищевского муниципального района Саратовской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Гармония» г. Ртищево Саратовской области»

(МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»)

Рекомендована к утверждению
решением методического совета
МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Председатель

Алифеева О.А. / Меранова О.А.

Утверждаю
И. О. директора МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

О.М. Акальмаз
Приказ от 17.05.24 № 61-0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ЧЕРЛИДИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

для детей 10 – 12 лет

срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Утверждена
на педагогическом совете
Протокол № 4
« 17 » мая 20 24 г.

Разработал:
педагог МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Кузнецова Н. В.

г. Ртищево
2024 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Черлидинг» разработана на основе следующих документов:

1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
2. Устава МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»;
3. «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».
4. «Положение о сетевом взаимодействии МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево» с образовательными и иными организациями»;
5. «Положения об организации сетевых форм реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».

Проблема формирования здорового образа жизни обучающихся является приоритетной задачей государственной политики Правительства Российской Федерации. Одним из направлений работы по формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Дополнительное образование – одна из форм обеспечения такой активности, а также средство оздоровления. Черлидинг – инновационный вид спорта, востребованный в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Данная общеразвивающая программа является **актуальной**, своеобразной и уникальной, так как решает многие проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни через участие в праздниках, культурно-массовых мероприятиях, не индивидуально, а командой. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям черлидингом.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «ЧЕРЛИДИНГ» определяется её направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе.

Новизна программы Черлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика,

акробатика, батут, спортивная хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Тем не менее, черлидинг имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

Адресность Программа адресована детям 10-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья), с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Особенности реализации программы В связи с расширением образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования программа реализуется в сетевой форме на базе общеобразовательных школ города и рассчитана на 1 год обучения. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Форма обучения: очная. Но при возникновении чрезвычайной ситуации программа может быть реализована дистанционно.

Обучение по программе осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы педагог разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения обучающихся той информацией, которая необходима им в процессе обучения.

Организация взаимодействия с обучающимися

Общение между обучающимися и педагогом происходит удаленно, посредством телефонной связи, ресурсов и сервисов сети Интернет:

- электронная почта, социальные сети Viber, WhatsApp - позволяют детям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- система Skype - обеспечивает текстовый чат, передачу файлов, позволяет общаться в режиме реального времени, делаясь впечатлениями и задавая актуальные вопросы, в том числе проводить занятия в режиме реального времени.

В ходе реализации программы в дистанционном режиме образовательный процесс пополняется образовательными ресурсами, такими как:

- методические рекомендации для обучающихся по освоению учебного

материала; материал, содержащий ссылки на другие учебные материалы; терминологические словари; мультимедийные объекты: видео- и аудиофайлы; комплексные домашние задания и творческие работы; иллюстративный материал. Обучающиеся будут получать электронные учебные материалы, знакомиться с информацией, выполнять задания, предложенные в методических рекомендациях.

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат - технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для обучающихся в любое время обучения.

Форма проверки результатов освоения программы:

анализ творческих работ обучающихся;

контрольно-тестовые задания; индивидуальные web-консультации;

анализ выполнения творческих работ, творческих ИКТ-продуктов.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности ведется по критериям:

- сформированность знаний, умений, навыков, предусмотренных программой;
- сформированность потребности в саморазвитии и самореализации личности обучающихся;
- степень удовлетворенности образовательным процессом;
- профессиональные склонности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в следующем:

- 1) программа модифицирована для среднего звена для обучающихся от 10 до 12 лет;
- 2) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно создавать авторские спортивно - танцевальные комплексы;
- 3) на занятиях широко используются упражнения акробатики, силовой гимнастики, упражнений на рефлексии.

Отличительные черты:

- создание условий на занятиях для реализации детьми потребности в творческом самовыражении;
- использование заданий, направленных на развитие творческих способностей ребенка, самостоятельности, самоконтроля и ответственности;
- включение в программный материал заданий, способствующих успешной социализации ребенка в коллективе;
- интеграция с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами.

Занятия проводятся под ритмичное музыкальное сопровождение в зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала осуществляется с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Цель программы – обучить детей и подростков от простых танцевальных элементов до стантовых поддержек по спортивной дисциплине черлидинг, приобщая к здоровому образу жизни, развивая творческие способности обучающихся через создание ситуации успеха средствами чир-спорта.

Задачи

Обучающие:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- обучить спортивной хореографии и технике выполнения элементов черлидинга;

Развивающие:

- развить организаторские навыки у обучающихся для проведения занятий в качестве помощника педагога;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях черлидингом, как составляющей здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, умение работать в команде.

Условия реализации программы

Срок реализации данной программы – 1 год.

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 10 до 12 лет.

Количество обучающихся в группе - 16 человек.

Форма и режим занятий - 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по два часа.

Особенности набора в объединение – в спортивно - оздоровительную группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься черлидингом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности обучающихся

Физический рост и развитие	Характерные особенности:	Организация работы
10- 12 лет		
- у девочек очень резкий скачок в росте, по сравнению с мальчиками; - у мальчиков период	- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о	Начальное обучение юных черлидеров 10-12 лет базовой технике основных черлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений, доступных

<p>замедления роста;</p> <p>- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести;</p>	<p>себе;</p> <p>- начинается формирование критического мышления;</p> <p>- колебания настроения;</p> <p>- боятся проиграть, чувствительны к критике;</p> <p>- начинают понимать и принимать нравственные нормы;</p> <p>- шумны, любят спорить;</p> <p>- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.</p> <p>- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;</p> <p>- стремятся к лидерству и соперничеству;</p> <p>- хотят выглядеть постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.</p>	<p>для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений, ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами, до 50% времени следует отводить физической подготовке. Использовать доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.</p> <p>Черлидерам данного возраста доступна работа с некоторым отягощением. Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением дистанции.</p>
---	--	--

Форма занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

Со второго полугодия осуществляется концертная деятельность (публичное представление результатов обучения).

В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель, можно назвать просмотр видео с лучшими выступлениями черлидеров России и мира.

Планируемые результаты

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

- Приобретение соревновательного опыта и навык свободно держаться на сцене;
- Повышение спортивного мастерства занимающихся по виду спорта «Черлидинг»;

Метапредметные результаты

- Освоение способов развития музыкального слуха и пластики движений;
- Способность помогать в ходе тренировочного процесса педагогу;

Личностные результаты

- Сформирована культура здорового образа жизни и устойчивый интерес к занятиям черлидингом;
- Навыки командной работы.

Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование), открытые занятия, показательные выступления и участие в соревнованиях.

Форма подведения итогов реализации ОП

Данная программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно - массовых мероприятиях разного уровня.

Итоговой аттестацией обучающихся, а также диагностикой физических качеств обучающихся в течение учебного года, является контрольное тестирование физических качеств обучающихся (Приложение 1 «Нормативно-контрольные тесты»).

Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план Первое полугодие (сентябрь-декабрь)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	2	14	Занятие-зачёт
3.	Специальная физическая подготовка (СФП))	20	2	18	Занятие-зачёт
4.	Хореографическая подготовка	16	2	14	Открытое занятие
5.	Акробатика	6	2	4	Занятие-зачёт
6.	Постановочная работа	8	-	8	Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций
ИТОГО:		68	10	58	

**Учебный (тематический) план
Второе полугодие (январь-май)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	-	12	Занятие-зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	Занятие-зачёт
3.	Хореографическая подготовка	12	1	11	Открытое занятие
4.	Акробатика	18	1	17	Занятие-зачёт
5.	Постановочная работа	16	-	16	Постановка танцевально-спортивного номера
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
	ИТОГО:	76	3	73	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.

Терминология, дисциплины черлидинга, основы знаний о развитии черлидинга

Правила соревнований по виду спорта Чир-спорт и черлидинг.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий. Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на расслабление.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, личный показ педагога, просмотр видеоматериала).

Практика: Основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге. Базовые положения кистей

рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая. Стойка «Кэй левая», «Кэй правая», «тэйбл топ», «панч», «форвард панч», «индеец» и т.д. (приложение 2).

Стрейчинг. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Лип-прыжки. Высокий лип-прыжок вперед, высокий лип-прыжок в сторону.

Пируэты. Простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт.

Чир-прыжки. Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

Акробатика. Прыжки: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом, перекаты, кувырки вперед и кувырки назад в группировке, «колесо». Балансирование: стойка на руках, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Мост.

Станты. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Виды страховок: кредл, медвежий захват.

Пирамиды. Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена», «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер».

Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.

Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

4. Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battementtendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battementtendujete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Ronddejambeартерре- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.
- Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.
- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног. Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веребочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;
- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

5. Акробатика.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.

6. Постановка танцевальной программы.

Практика: Составление программы до 2,00 минуты под темп музыки 124-126 уд/мин. Открытые уроки для родителей, а также показательные выступления на мероприятиях учреждения и городских мероприятиях.

5. Контрольные и итоговые занятия.

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии организации занятий

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждению травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги).

Игровые технологии Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа) Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

Технология проблемного обучения В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

словесные методы обучения (лекции и беседы с обучающимися по необходимым темам);

наглядные методы обучения (показ видеоматериала, посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом);

практические методы обучения (выполнение упражнений и элементов черлидинга, разучивание танцевальной программы).

Контрольные нормативы

1. Танцевальная программа

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется каждым участником команды отдельно друг от друга под музыкальное сопровождение. Оценивается по определенным критериям: чистота исполнения, техника

выполнения элементов, артистизм, хореография, артистичность, соблюдение тайминга.

- Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, эмоциональны.
- Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, но менее уверенно и менее эмоционально.
- Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с недостаточной амплитудой, допущены ошибки, менее эмоционально.
- Оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно и неэмоционально.

2. Контрольные нормативы по ОФП, СП

Для оценки используется 5-балльная система для каждого конкретного норматива. Высшая оценка 5 баллов, низшая 1-2 балла.

Комплекс организационно – педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в хореографическом зале ДДТ «Гармония».

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством выполнения элементов и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что дети, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию черлидинга.

Разносторонне физически подготовленные воспитанники в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только черлидингом, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении

функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно – тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями обучающегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному обучающемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Материал подобран с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники выполнения упражнений. Это система игр для усвоения выполнения взаимных технических элементов с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, ритма, направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Для определения динамики спортивной подготовки обучающихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении.

Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	- беседа; - тестирование	- словесный; - диагностический	- опрос; - тестовые упражнения
ОФП	практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах,	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты,

		стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	контрольное тестирование, сдача нормативов
СПФ	учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
Хореографическая подготовка	беседа, показ, практическое занятие	Репродуктивный, практический, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение,	Практические занятия по хореографической подготовке, выполнение индивидуальных заданий
Акробатика	Практическое занятие	Репродуктивный, практический, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение	Практические занятия по акробатике ,выполнение индивидуальных заданий
Контрольные упражнения	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, индивидуальная самостоятельная работа	контрольное тестирование, сдача нормативов

Список литературы для детей

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.

2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скребцова Л., Сркебцова М. , Москва, 2004 г.

Список литературы для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Линда Рэ Чеппел. «Патриот», Москва, 2004 г.
2. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.
3. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
4. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.
5. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.
6. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005г.

Приложение 1

«Нормативно-контрольные тесты»

Сводная таблица диагностических исследований

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Черлидинг» (начальная диагностика)

Сроки диагностики

Показатели

Начало года (баллы)

Конец года (баллы)

Теоретическая подготовка ребенка:

- 1.1 Теория и история черлидинга
- 1.2 Внешний вид черлидера
- 1.3 Теория программы «Данс»
- 1.4 Теория программы «Чир»
- 1.5 Систематизированный фактический материал

Практическая подготовка ребенка:

- 2.1 Разучивание базовых положений рук
- 2.2 Разучивание базовых положений ног
- 2.3 Разучивание простых кричалок
- 2.4 Разучивание основных стоек
- 2.5 Развитие гибкости и координации
- 2.7 Освоение азов художественного движения
- 2.8 Разучивание пируэтов
- 2.9 Освоение техники лип и чир прыжков
- 2.10 Освоение основных акробатических элементов (кувырки, колеса, ...)

Общеучебные умения и навыки ребенка:

- 3.1 Умение слышать педагога
- 3.2 Умение выступать перед аудиторией
- 3.3 Навыки соблюдения в процессе деятельности техники безопасности
- 3.4 Умение ориентироваться в терминах черлидинга
- 3.5 Умение ориентироваться в направлениях черлидинга
- 3.6 Умение грамотно выполнять основные элементы

Приложение 2

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;

- поддержка более одного флайера;

- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс;

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Флайер (Flyer) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Приложение 3

ЧИР-ПРЫЖКИ. Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

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



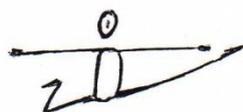
Так

Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди



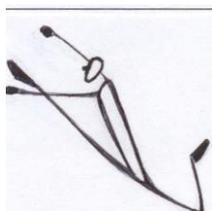
Стэг сит

Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону



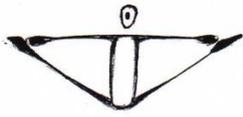
Херки

Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону



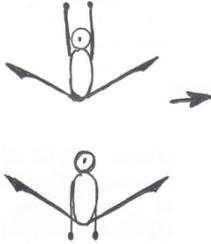
Хедлер

Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз



Точ тач

Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх



Универсальный

Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

СТАНТЫ. Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности

(способы подъема на стант)

1.

Базовые умения захода



Заход в стойку на бедре одиночной базы



Угол



Стредл на плечах



Флажок на бедре одиночной базы



Стойка на бедре двойной базы

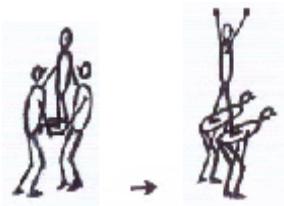
2.

Основные умения захода и перенос веса тела



вид сбоку

Резкий тейбл топ

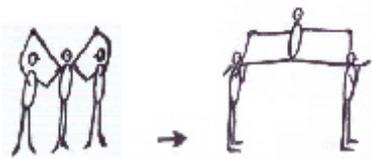


вид сбоку

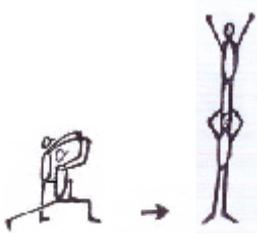
Тейбл топ из коленного баскета



Плечевой шпагат из стойки на бедре

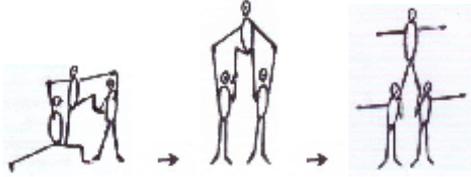


Бросок руками в плечевой шпагат

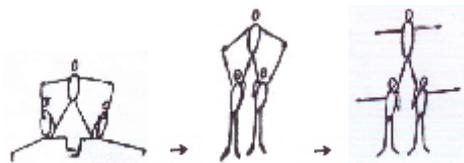


вид сбоку

Подъем в стойку на плечах из выпада



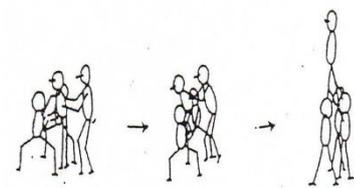
Подъем в стойку на плечах двойной базы



Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы

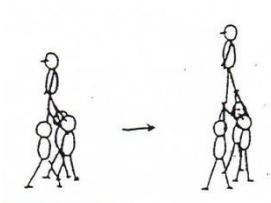
3.

Синхронизация при подъеме стантов



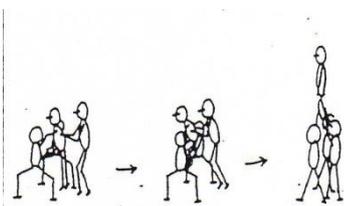
вид сбоку

Элеватор



вид сбоку

Жим в экстеншен



вид сбоку

Экстеншен снизу



вид сбоку

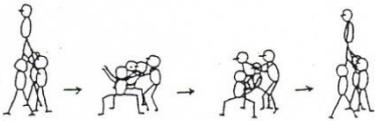


Элеватор - коленный баскет - экстеншен



вид сбоку

Элеватор – чикен позишн - элеватор

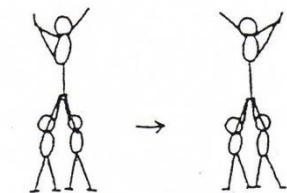


вид сбоку

Элеватор – релод - элеватор



Либерти



Тик так либерти



Баскет тосс

Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности:

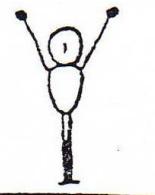
Базовое положение



Либерти
(liberty)



Стэг
(Stag)



Купи
(Cupie)



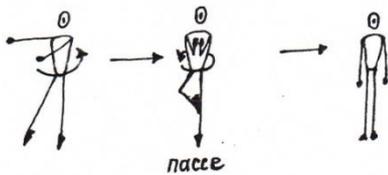
Точ
(Torch)

ПИРУЭТЫ. Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

Уровень сложности

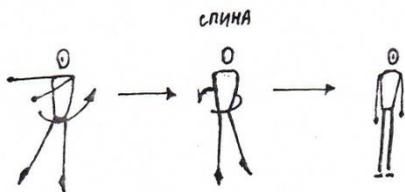
Пируэт

Название, описание



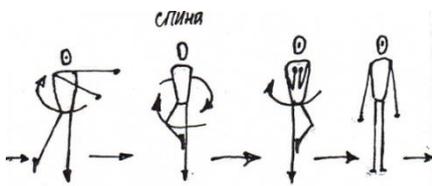
Простые пируэты

Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.



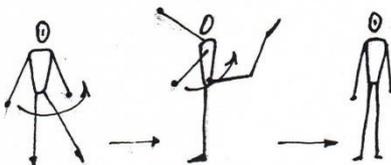
Джаз пируэты

Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге



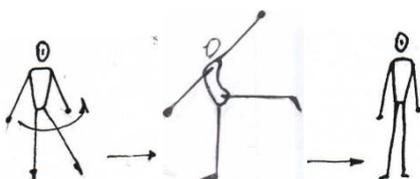
Тур пике

Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу



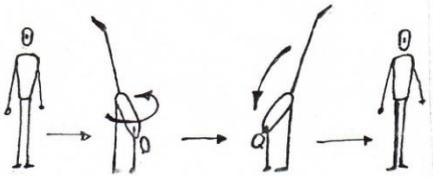
Аттитюд

Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.



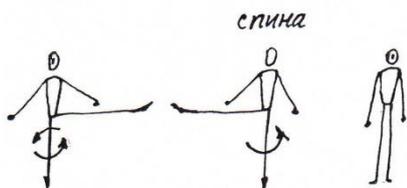
Аребески

Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая



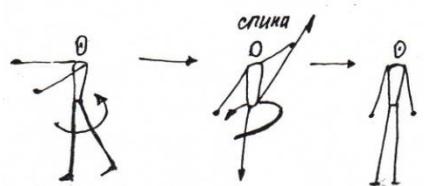
Солнышко

Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат



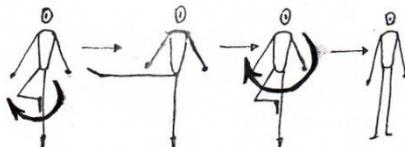
Гранд пируэт

Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов



Пируэт-флажок

Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону



Фуэте

Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе».

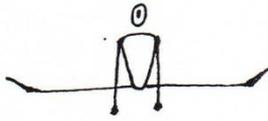
Как правило выполняется несколько раз

ШПАГАТЫ. Варианты шпагатов:

Шпагат на правую ногу



Шпагат на левую ногу



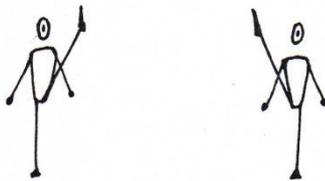
Поперечный шпагат



Вертикальный шпагат

МАХИ. Варианты махов по мере возрастания сложности:

Мах вперед



Мах в сторону



Мах назад



Мах – «веер»

ЛИП-ПРЫЖКИ. Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности

Лип-прыжок

Название, описание



Высокий лип вперед

Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе



Высокий лип в сторону

Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе



Переменный лип

Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу



Переменный лип с переходом в той тач

Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование
2		Упражнения общеразвивающего характера.	2	Практикум	
3		Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	
4		Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	
5		Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.	2	Практикум	Опрос
6		Упражнения на баланс.	2	Практикум	
7		Упражнения на баланс.	2	Практикум	
8		Акробатика.	2	Практикум	
9		Акробатика.	2	Практикум	Творческое задание
10		Базовые элементы Чир- программы.	2	Практикум	
11		Базовые элементы Чир- программы.	2	Практикум	
12		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
13		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
14		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	
15		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Опрос
16		Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	
17		Танцевальная связка.Разучивание.	2	Практикум	
18		Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	
19		Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	
20		Работа над отдельными элементами связки.	2	Практикум	Выполнение связок
21		СФП (выносливость)	2	Практикум	
22		СФП (выносливость).	2	Практикум	
23		Хореография.	2	Практикум	
24		Хореография.	2	Практикум	
25		Хореография.	2	Практикум	
26		Хореография.	2	Практикум	Творческое задание
27		Прыжки. Разучивание.	2	Практикум	
28		Прыжки. Разучивание.	2	Практикум	
29		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	
30		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	
31		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	
32		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Техника прыжков
33		ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
34		ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
35		ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
36		ОФП (баланс, гибкость).	2	Практикум	
37		Виды стоек. Разучивание.	2	Практикум	
38		Простая стойка. Разучивание	2	Практикум	
39		Усложненные стойки. Разучивание	2	Практикум	
40		Усложненные стойки. Разучивание	2	Практикум	

41		Усложненные стойки.	2	Практикум	
42		Усложненные стойки.	2	Практикум	
43		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
44		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
45		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
46		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
47		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
48		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
49		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
50		Танцевальная композиция. Разучивание.	2	Практикум	
51		Танцевальная композиция. Разучивание	2	Практикум	
52		Танцевальная композиция. Разучивание	2	Практикум	
53		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
54		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
55		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
56		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	
57		Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
58		Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
59		Комплексная работа над композицией.	2	Практикум	
60		Упражнения на выносливость.	2	Практикум	
61		Акробатика.	2	Практикум	
62		Акробатика.	2	Практикум	
63		Акробатические связки.	2	Практикум	
64		Акробатические связки.	2	Практикум	
65		Акробатические связки.	2	Практикум	
66		Акробатические связки.	2	Практикум	
67		Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	
68		Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	
69		Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
70		Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
71		Комплекс упражнений на баланс.	2	Практикум	
72		Контрольные упражнения	2	Практикум	Тестирование