

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Аэлита»  
города Кургана

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
протокол от «01 октября 2019 г.  
№ 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
  
П.В.Кочегин  
«01 октября 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СЕКЦИИ «ЧИРЛИДИНГ»

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Соловьева Любовь Александровна,  
педагог дополнительного образования

Курган,  
2019

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «1 » сентябрь 20 19 г. № 2  
Председатель МС Лебедев

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС   

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС   

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС   

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС   

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС   

Рассмотрена на методическом совете  
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»  
Протокол от «   »    20    г. №     
Председатель МС

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Чирлидинг»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Цель программы	Содействие развитию физических, физиологических возможностей и творческих способностей обучающихся посредством занятий чирлидингом
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Уровень освоения содержания образования	Ознакомительный Базовый Углубленный
Срок реализации программы	3 года
Возраст обучающихся	7 - 15 лет
С какого года реализуется программа	с 2019 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
Пояснительная записка.....	5
Цель и задачи программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Особенности организации образовательного процесса.....	6
Методическое обеспечение программы .....	7
Методы организации образовательного процесса.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	8
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	9
<b>2. Учебно-тематические планы</b>	
Сводный учебно-тематический план.....	11
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	11
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	11
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	12
<b>3. Содержание программы</b>	
Содержание программы 1 года обучения.....	13
Содержание программы 2 года обучения.....	15
Содержание программы 3 года обучения.....	18
<b>Список литературы.....</b>	21
<b>Приложение.....</b>	22

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Сегодня трудно чем-либо удивить детей и подростков, увлечь их чем-то интересным и, что особенно важно, полезным для их здоровья. Одним из таких увлекательных видов деятельности можно назвать чирлидинг. Чирлидинг как синтетический вид спорта способен вобрать в себя движения не только из аэробики, акробатики, но и из балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла. В результате хорошо подготовленная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Активизация разнообразных талантов и степеней подготовленности предоставляет возможность каждому участнику группы продемонстрировать свои способности. Чем многостороннее, разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив. Это становится реальным благодаря несравненно более значительным, чем в других видах спорта, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма участников. Поэтому популярность чирлидинга продолжает расти, что и обусловило актуальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Чирлидинг».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» создает условия для развития физических качеств, эстетического вкуса, эмоционально-волевой сферы, укрепления здоровья обучающихся, способствует формированию умения работать в команде, что очень важно для социализации подростков и молодежи. Все это делает ее педагогически целесообразной.

### Цель и задачи программы

**Цель программы** – содействие развитию физических, физиологических возможностей и творческих способностей обучающихся посредством занятий чирлидингом.

**Задачи:**

*Обучаютющие:*

- познакомить учащихся с особенностями чирлидинга;
- обучить терминологии чирлидинга, основным базовым элементам;
- обучить технике спортивного чирлидинга, включая поддержку спортивных команд;

*Развивающие:*

- способствовать развитию и совершенствованию двигательных качеств (сила, быстрота и т.д.) и функциональных возможностей систем организма, координации движений, концентрации внимания;
- способствовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, согласованности движений.

*Воспитывающие:*

- создать коллектив как «социальное пространство» молодежи для общения и творчества;
- содействовать воспитанию нравственных и морально-волевых качеств (дисциплинированности, организованности, целеустремленности);
- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни

## **Отличительные особенности программы**

*Сроки реализации программы:* программа «Чирлидинг» рассчитана на 3 года обучения.

### *Условия набора детей и режим занятий*

Программа рассчитана на обучающихся 7-15 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Первый год обучения – 3 раза по 2 часа, всего 216 часов в год. Второй год обучения – 3 раза по 2 часа, всего 216 часов в год. Третий год обучения – 3 раза по 2 часа, всего 216 часов в год. Полный курс обучения составляет 648 часов.

*Наполняемость учебных групп:* наполняемость группы по 12-15 человек

### **Особенности организации образовательного процесса**

Для организации занятий чирлидингом необходим спортивный зал со специальной экипировкой: зеркала, жесткие маты, мягкие спортивные маты, спортивные коврики, помпоны, мелкий спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура.

Занятия проводятся в группах постоянного состава и состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о зарождении и развитии чирлидинга, значении его для укрепления здоровья и общего физического развития.

Программа имеет практико-ориентированный характер и требует отработки и совершенствования полученных навыков для получения максимально эффектного результата, поэтому практические занятия составляют большую часть программы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать два академического часа с перерывом в 10 минут три раза в неделю.

Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающегося.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающим упражнениям, основным элементам ЧИР и ДАНС показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На втором году обучения с ростом физической выносливости и тренированности обучающихся уменьшается удельный вес общей физической подготовки, а увеличивается объем специальной физической, а также общий объем тренировочной нагрузки. На втором году происходит изучение большого количества вариаций и более сложных элементов чирлидинга, уделяется внимание пластике и упражнениям для развития определенных физических качеств.

## Методическое обеспечение программы

В процессе учения применяются педагогические технологии:

*Для первого года обучения.*

1. *Игровая технология* – которая объединяет обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель: обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации является методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность.

2. *Технология дифференцируемого обучения* – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способности воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

3. *Технология личностно-ориентированного обучения* – организация воспитательного процесса на основе уважения к личности учащегося, учёте особенностей его индивидуального развития, отношение к нему как к сознательному, полноправному и ответственному ученику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других.

4. *Информационные технологии* – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио, видео, телевизор средства обучения.

5. *Здоровьесберегающие технологии* – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

*Для второго, третьего годов обучения.*

1. *Технология проблемного обучения* – которая ставит своюю целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Механизмом реализации являются поисковые методы, приёма поставки познавательных задач, поставив перед обучающимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

2. *Технологии сотрудничества* – реализуют равенство, партнёрство в отношениях педагога и учащегося. Педагог и обучающий совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, созворчества.

3. *Технология развивающего обучения* – это такое обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

4. *Здоровье сберегающая технология* – создание комплексной стратегии улучшение здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья учащихся во время обучения и выработки знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных выше технологий характеризует целостный образовательный процесс в объединении и является формой организации творчества учащего, где каждый обучающий не только обеспечивается полной свободной творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

## Методы организации образовательного процесса

### *Виды занятий*

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия и занятия малыми группами на фоне группового учебного процесса;
- концертная деятельность.

### *Примерная структура занятия*

- подготовительная часть (разминка) - может проходить в статической или динамической форме;
- основная часть (разучивание новых и отработка уже знакомых элементов, акробатика, составление и отработка программы, растяжка);
- заключительная часть (заминка).

### *Методы работы на занятиях*

- наглядный
- словесный
- репродуктивный
- контроль и самоконтроль  
Для решения поставленных задач используются и специальные методы обучения:
- метод постепенности изучаемого материала (от «простого к сложному»)
- метод разучивания по частям (сложная или длинная комбинация сначала разучивается по частям, потом объединяется в одно целое);
- метод разучивания « целиком» в замедленном темпе;
- метод разучивания под счет педагога, затем – под музыкальное сопровождение.

### *Формы проведения итогов:*

- Выступления детей на открытых мероприятиях, концертах, конкурсах;
- Участие в тематических праздника;
- Отчётный концерт по итогам года.

### *Формы итоговой аттестации*

За период обучения, обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется на первом, втором и третьем году обучения.

## **Материально-техническое обеспечение**

Для того чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленный кабинет, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения.

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов;
- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- специальные коврики для растяжки;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, помпоны т.п.);

- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи;
- станки;
- зеркала;
- флешка с музыкой;
- проектор.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### ***В результате прохождения программы обучающийся должен***

***знать:***

- базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

***уметь:***

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий;
- использовать занятия на укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе двигательной деятельности.

#### ***По окончании 1 года обучения обучающиеся должны***

***знать:***

- правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде;
- составляющие компоненты чирлидинга;
- значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития;

***уметь:***

- выполнять основные движения по словесной команде с помощью педагога;
- выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам;
- различать темп музыкальных произведений (быстрый, средний, медленный);
- садится на правый и левый полушагаты;
- делать мост из положения лежа, кувырки вперед;
- прыгать два основных чир-прыжка: «так» и «стредл»;
- владеть навыками простейшего самоконтроля.

*По окончании второго года обучения обучающиеся должны***знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся;
- определение понятий «ДАНС-программа», «ЧИР-программа» и «Базовые элементы», их характеристика;
- историю развития чирлидинга;
- терминологию чирлиденга.

**уметь:**

- классифицировать виды чирлидинга, по которым проводятся соревнования в России;
- выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;
- участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 2 минуты;
- садится на один шпагат;
- делать мост из положения стоя, кувырок вперед, назад, через плечо;
- прыгать четыре чир-прыжка.
- работать в команде, сотрудничать друг с другом при выполнении упражнений.

*По окончании третьего года обучения обучающиеся должны***знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся;
- элементы «ДАНС-программа», «ЧИР-программа» и их характеристика;
- Виды программ подготовки в чирлидинге.

**уметь:**

- выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;
- участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 3 минуты;
- садится на правый, левый и поперечный шпагаты;
- делать переворот вперед, колесо;
- прыгать шесть чир-прыжков;
- работать в команде, сотрудничать друг с другом при выполнении упражнений.

*Способы отслеживания результатов (Приложение 1, 2)*

- педагогическое наблюдение
- стартовая и итоговая диагностика

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

### Сводный учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов 1 год обучения</b>	<b>Кол-во часов 2 года обучения</b>	<b>Кол-во часов 3 года обучения</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	2
<b>2</b>	Чирлидинг как вид спорта.	6	4	4
<b>3</b>	Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы	74	86	86
<b>4</b>	Базовые элементы ЧИР-программы Постановка номера ЧИР-программы	86	88	86
<b>5</b>	ОФП (общая физическая подготовка)	40	24	24
<b>6</b>	Концертная деятельность, выступления	6	10	12
<b>7</b>	Итоговое занятие	2	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план 1 года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Темы и разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-
<b>2.</b>	Чирлидинг как вид спорта.	6	6	-
<b>3.</b>	Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы	74	6	68
<b>4.</b>	Базовые элементы ЧИР-программы Постановка номера ЧИР-программы	86	6	80
<b>5.</b>	ОФП (общая физическая подготовка)	40	-	40
<b>6.</b>	Концертная деятельность, выступления	6	-	6
<b>7.</b>	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### Учебно-тематический план 2 года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Темы и разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	Вводное занятие	2	1	1
<b>2.</b>	Чирлидинг как вид спорта.	4	4	-
<b>3.</b>	Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы	86	6	80
<b>4.</b>	Базовые элементы ЧИР-	88	6	82

	программы. Постановка номера ЧИР-программы			
5.	ОФП (общая физическая подготовка)	24	-	24
6.	Концертная деятельность	10	-	10
7.	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Темы и разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Чирлидинг как вид спорта.	4	4	-
3.	Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы	86	6	80
4.	Базовые элементы ЧИР-программы. Постановка номера ЧИР-программы	86	4	82
5.	ОФП (общая физическая подготовка)	24	-	24
6.	Концертная деятельность	12	-	12
7.	Итоговое занятие	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	2	0
2.	<b>Чирлидинг как вид спорта</b>	6	6	0
	Зарождение и развитие чирлидинга	1	1	-
	Терминология чирлидинга. Правила соревнований по чирлидингу	1	1	-
	Общая характеристика спортивной подготовки в чирлидинге	2	2	-
	Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей	2	2	-
3.	<b>Базовые элементы ДАНС-программы</b>	74	6	68
	<b>Постановка номера ДАНС-программы</b>			
	Трактовка терминов «Базовые элементы», «ДАНС-программа», и их значение в системе подготовки чирлидеров	2	2	-
	Классификация упражнений в чирлидинге	1	1	-
	Техника выполнения движений в чирлидинге	1	1	-
	Зарисовка основных направлений и перестроений. Выбор капитана команды	2	2	-
	Основные позиции рук в ДАНС-программе	4	-	4
	Основные позиции ног в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения ног с полным и частичным переносом веса	4	-	4
	Движения корпуса в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения бедер в ДАНС-программе	4	-	4
	Полушпагаты	4	-	4
	Махи	8	-	8
	Пирюэты	8	-	8
	Варианты прыжков	2	-	2
	Лип-прыжки	8	-	8
	Основы танцевальной подготовки	8	-	8
	Постановка номера ДАНС-программы	10	-	10
4.	<b>Базовые элементы ЧИР-программы</b>	86	6	80
	<b>Постановка номера ЧИР-программы</b>			
	Профилактика травматизма на занятиях.	2	2	-
	Оказание первой медицинской помощи			
	Техника выполнения стантов и пирамид	2	2	-
	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	2	2	-
	Базовые положения рук в ЧИР-программе	4	-	4
	Базовые положения ног ЧИР-программе	4	-	4

Чир-прыжки	8	-	8
Станты	8	-	8
Положение флаера	8	-	8
Пирамиды	8	-	8
Акробатика. Мост лежа	6	-	6
Акробатика. Кувырки	6	-	6
Чир и чант кричалки	8	-	8
Чир-данс	8	-	8
Постановка номера ЧИР-программы	12	-	12
<b>5. ОФП (общая физическая подготовка)</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
Выполнение упражнений для развития силовых способностей	10	-	10
Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности	10	-	10
Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	10	-	10
Выполнение упражнений упражнения на расслабление, элементы йоги	10	-	10
<b>6. Концертная деятельность, выступления</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
Выступления с подготовленными номерами. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований	6	-	6
<b>7. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Тестирование	1	-	1
Подведение итогов	1	1	-
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

## 1. Вводное занятие

**Теория.** Формирование группы. Знакомство с программой. Организационные вопросы. Материалы для работы. Инструктаж по технике безопасности: правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде учащихся.

## 2. Чирлидинг как вид спорта

**Теория** Понятие «чирлидинг». Кодекс чирлидера. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Профилактика травматизма на занятиях чирлидингом и приемы оказания первой медицинской помощи.

## 3. Базовые элементы ДАНС-программы. Постановка номера ДАНС-программы

**Теория** Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Техника выполнения движений. Классификация упражнений в чирлидинге. Зарисовка основных направлений и перестроений. Выбор капитана команды.

**Практика** Разучивание и выполнение базовых элементов ДАНС-программы: основные позиции рук (хай ви – руки в положении вверх под углом 90°; лоу ви – руки в положении вниз под углом 90°; кинжалы – положение рук при выпрямленной ладони, пальцы прижаты, Клэп, класп – хлопки) и ног (шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге, перекрецывание ног);

- движения корпуса (пульсирующие и круговые движения грудной клетки, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heartbeat), двойной, тройной;
- махи 90;

- полушпагаты;
  - простой пируэт на двух ногах.
- Основы танцевальной подготовки. Постановка номера ДАНС-программы.

#### **4. Базовые элементы ЧИР-программы. Постановка номера ЧИР-программы**

**Теория** Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов. Техника выполнения стантов и пирамид.

**Практика** Разучивание и исполнение базовых элементов ЧИР-программы

- движения ног с частичным переносом веса (part pressure steps);
- чир-прыжки (аппроуч, абстракт, так, стредл);
- партнерский стант;
- положение флаера;
- пирамиды;
- мост лежа
- кувырок
- чир и чант кричалки;
- чир-данс.

Постановка номера ЧИР-программы.

#### **5. ОФП (общая физическая подготовка)**

**Практика** Выполнение упражнений

- для развития силовых способностей (прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья);
- упражнения для развития гибкости и пластичности;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги.

#### **6. Концертная деятельность**

**Практика** Выступления с подготовленными номерами перед сверстниками, родителями. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований.

#### **7. Итоговое занятие**

**Теория** Подведение итогов.

**Практика** Тестирование.

### **Содержание программы 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Чирлидинг как вид спорта</b>	4	4	-
	Зарождение и развитее чирлидинга	2	2	-
	Команды поддержки в России.	2	2	-
	Терминология чирлидинга			
<b>3.</b>	<b>Базовые элементы ДАНС-программы</b> <b>Постановка номера ДАНС-программы</b>	86	6	80
	Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программа», сходства и различия	2	2	-
	Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге	2	2	-

	Техника выполнения движений в чирлидинге	2	2	-
	Основные позиции рук в ДАНС-программе	4	-	4
	Основные позиции ног в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения ног с полным и частичным переносом веса	4	-	4
	Движения корпуса в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения бедер в ДАНС-программе	4	-	4
	Шпагаты	8	-	8
	Махи	8	-	8
	Пирюэты	8	-	8
	Варианты прыжков	4	-	4
	Лип-прыжки	8	-	8
	Основы танцевальной подготовки	10	-	10
	Постановка номера ДАНС-программы	14	-	14
<b>4.</b>	<b>Базовые элементы ЧИР-программы Постановка номера ЧИР-программы</b>	88	6	82
	Профилактика травматизма на занятиях.			
	Оказание первой медицинской помощи	2	2	-
	Техника выполнения стантов и пирамид	2	2	-
	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	2	2	-
	Базовые положения рук в ЧИР-программе	4	-	4
	Базовые положения ног ЧИР-программе	4	-	4
	Чир-прыжки	8	-	8
	Станты	8	-	8
	Положение флаера	8	-	8
	Пирамиды	8	-	8
	Акробатика. Мост стоя	8	-	8
	Акробатика. Кувырки вперед, назад, через плечо	8	-	8
	Чир и чант кричалки	6	-	6
	Чир-данс	8	-	8
	Постановка номера ЧИР-программы	12	-	12
<b>5.</b>	<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>	24	-	24
	Выполнение упражнений для развития силовых способностей	6	-	6
	Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности	6	-	6
	Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	6	-	6
	Выполнение упражнений упражнения на расслабление, элементы йоги	6	-	6
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность, выступления</b>	10	-	10
	Выступления с подготовленными номерами. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований	10	-	10
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1

Тестирование	1	-	1
Подведение итогов	1	1	-
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

## 1. Вводное занятие

**Теория** Организационные вопросы. Материалы для работы. Инструктаж по технике безопасности: правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде учащихся. Выбор капитана команды.

**Практика** Входная диагностика.

## 2. Чирлидинг как вид спорта

**Теория** Зарождение и развитие чирлидинга. Первые команды поддержки в России. Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС-программы.

## 3. Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы

**Теория** Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Техника выполнения движений.

**Практика** Разучивание и выполнение базовых элементов ДАНС-программы:

- основные позиции рук (хай ви – руки в положении вверх под углом 90°; лоу ви – руки в положении вниз под углом 90°; кинжалы – положение рук при выпрямленной ладони, пальцы прижаты, клэп, класп – хлопки) и ног (шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге);
  - движения корпуса (пульсирующие и круговые движения грудной клетки, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный(heartbeat));
  - движения бедер (тряс (rock), скручивание (twist);
  - махи 90°, 180°;
  - шпагаты;
  - пируги, простой пируг на двух ногах, пируг ТУР на одной ноге;
  - лип-прыжки (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип).
- Основы танцевальной подготовки. Постановка номера ДАНС-программы.

## 4. Базовые элементы ЧИР-программы. Постановка номера ЧИР-программы

**Теория** Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов. Техника выполнения стантов и пирамид.

**Практика** Разучивание и исполнение базовых элементов ЧИР-программы

- движения ног с частичным (part pressure steps) и с полным (steps) переносом веса;
- чир-прыжки (аппроуч, абстракт, так, стредл, тай тач);
- партнерский стант; групповой стант;
- положение флаера;
- мост стоя
- кувырок (вперед, назад, через плечо)
- двухуровневые пирамиды;
- чир и чант кричалки;
- чир-данс.

Постановка номера ЧИР-программы.

## 5. ОФП (общая физическая подготовка)

**Практика** Выполнение упражнений

- для развития силовых способностей (прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья);
- упражнения для развития гибкости и пластичности;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

– упражнения на расслабление: элементы йоги.

## 6. Концертная деятельность

**Практика** Выступления с подготовленными номерами перед сверстниками, родителями. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований

## 7. Итоговое занятие

**Теория** Подведение итогов.

**Практика** Тестирование.

### Содержание программы 3 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	1	1
2.	<b>Чирлидинг как вид спорта</b>	4	4	-
	Виды программ подготовки в чирлидинге	2	2	-
	Задачи ДАНС и ЧИР программы	2	2	-
3.	<b>Базовые элементы ДАНС-программы</b> <b>Постановка номера ДАНС-программы</b>	86	6	80
	Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программа», сходства и различия	2	2	-
	Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге	2	2	-
	Техника выполнения движений в чирлидинге	2	2	-
	Основные позиции рук в ДАНС-программе	4	-	4
	Основные позиции ног в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения ног с полным и частичным переносом веса	4	-	4
	Движения корпуса в ДАНС-программе	4	-	4
	Движения бедер в ДАНС-программе	4	-	4
	Шпагаты	8	-	8
	Махи	8	-	8
	Пируэты	8	-	8
	Варианты прыжков	4	-	4
	Лип-прыжки	8	-	8
	Основы танцевальной подготовки	8	-	8
	Постановка номера ДАНС-программы	16	-	16
4.	<b>Базовые элементы ЧИР-программы</b> <b>Постановка номера ЧИР-программы</b>	86	4	82
	Техника выполнения стантов и пирамид	2	2	-
	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	2	2	-
	Базовые положения рук в ЧИР-программе	4	-	4
	Базовые положения ног ЧИР-программе	4	-	4
	Чир-прыжки	8	-	8
	Станты	8	-	8

Положение флаера	8	-	8
Пирамиды	8	-	8
Акробатика. Мост стоя	6	-	6
Акробатика. Кувырки вперед, назад, через плечо	8	-	8
Чир и чант кричалки	8	-	8
Чир-данс	8	-	8
Постановка номера ЧИР-программы	12	-	12
<b>5. ОФП (общая физическая подготовка)</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>
Выполнение упражнений для развития силовых способностей	6	-	6
Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности	6	-	6
Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	6	-	6
Выполнение упражнений упражнения на расслабление, элементы йоги	6	-	6
<b>6. Концертная деятельность, выступления</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
Выступления с подготовленными номерами. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований	12	-	12
<b>7. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Тестирование	1	-	1
Подведение итогов	1	1	-
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## 1. Вводное занятие

**Теория** Организационные вопросы. Материалы для работы. Инструктаж по технике безопасности: правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде учащихся. Выбор капитана команды.

**Практика** Входная диагностика.

## 2. Чирлидинг как вид спорта

**Теория** Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС и ЧИР программы.

## 3. Базовые элементы ДАНС-программы Постановка номера ДАНС-программы

**Теория** Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге Техника выполнения движений.

**Практика** Разучивание и выполнение базовых элементов ДАНС-программы:

- основные позиции рук (хай ви – руки в положении вверх под углом 90°; лоу ви – руки в положении вниз под углом 90°; кинжалы – положение рук при выпрямленной ладони, пальцы прижаты, клэп, класп – хлопки) и ног (шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге);
- движения корпуса (пульсирующие и круговые движения грудной клетки, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный(heartbeat));
- движения бёдер (тряс (rock), скручивание (twist));
- махи 180;
- шпагаты поперечный, правый и левый продольные,
- пируэт: пируэт тур на одной ноге, флвжок;

- лип-прыжки (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, гранд жете).

**Основы танцевальной подготовки. Постановка номера ДАНС-программы.**

#### **4. Базовые элементы ЧИР-программы. Постановка номера ЧИР-программы**

**Теория** Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов. Техника выполнения стантов и пирамид.

**Практика** Разучивание и исполнение базовых элементов ЧИР-программы

- движения ног с частичным (part pressure steps) и с полным (steps) переносом веса;
- чир-прыжки (аппроуч, абстракт, так, стредл, хергл, херк, пайк, тай тач.);
- партнерский стант; групповой стант;
- положение флаера;
- двухуровневые пирамиды;
- акробатические элементы колесо, переворот вперед.
- чир и чант кричалки;
- чир-данс.

Постановка номера ЧИР-программы.

#### **5. ОФП (общая физическая подготовка)**

**Практика** Выполнение упражнений

- для развития силовых способностей (прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья);
- упражнения для развития гибкости и пластичности;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги.

#### **6. Концертная деятельность**

**Практика** Выступления с подготовленными номерами перед сверстниками, родителями. Сопровождение спортивных мероприятий, соревнований

#### **7. Итоговое занятие**

**Теория** Подведение итогов.

**Практика** Тестирование.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.
2. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. – с. 36-38.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.].- М.: ФиС, 1982.
4. Новикова, В. Черлидинг - чудище огромно, столово и ...красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
5. Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками / Е.Сливка. // Спортивная жизнь России - 2001. - № 6. - М.: с. 20-21.
6. Техническая книга правил. Комментарии к Правилам соревнований по черлидингу. – М. – 2012.
7. Янович, Ю.А.Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения / Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.: ГУ РУМЦ ФВН - 2008. – 60с.

## Интернет-ресурсы

1. Базовые движения черлидинга [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=whpMYcqG-rc>
2. Федерация черлидинга Курганской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cheer45.ru/about-us>
3. Черлидинг [Электронный ресурс] // Энциклопедия Кругосвет. [универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия]. – Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/CHIRLIDING.html>
4. CheerSport спорт в каждом из нас [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cheer-sport.ru/traning/jump/56-jamp.html>
5. Черлидинговый клуб Ритмикс [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cheerclub.ru/index/0-22>
6. Чир-прыжки [Электронный ресурс] // Студопедия. – Режим доступа: <http://studopedia.org/1-47133.html>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## **Форма оценки качества реализации программы**

За период обучения, обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется на первом, втором и третьем году обучения.

Высокий уровень – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл. Оценка проводится по каждому параметру и суммируется общее количество баллов:

21-24 балла – высокий уровень, 12-20 баллов – средний уровень, менее 12 баллов – низкий уровень

## Пояснение:

## **Общая физическая подготовка**

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» (пресс) (кол-во раз/мин.):

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30-45 град. (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение.

- поднимание туловища в складку (положение «уголок») (кол-во раз/мин.):

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, руки вытянуты вверх, одновременным движением поднимает корпус и прямые ноги в «складку», руки при этом тянутся к стопам, спина прямая, а затем сного принимает исходное положение.

- выпрыгивание («лягушки») (кол-во раз/30 сек.):

Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнений очерчивается зона 50x50 см. Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

-отжимание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа):

Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещается движения в тазобедренных суставах.

- поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка») (кол-во раз/мин.):

Спортсмен, находится в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При

выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.  
-наклон вперед (складка)(см):

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и и верхней поверхности скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхнем краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

	Блок контроля																	
	пресс			"уголок"			выпрыгивания "лягушка"			отжимание			"лодочка"			складка		
Уровень	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Количество баллов	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1 год обучения	26	20	14	-	-	-	18	12	8	12	8	2	26	20	16	8	4	2
2 год обучения	30	24	18	20	12	6	22	16	12	16	12	6	30	24	18	10	6	4
3 год обучения	34	28	22	24	16	10	26	20	16	20	16	10	34	28	22	12	8	6

### Общая специальная подготовка:

Параметры оценивания	Критерии оценки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Правильное выполнение прыжков	Правильное исполнение и название прыжка	Правильное исполнение, но неправильное название прыжков или неправильное исполнение, но правильное название	Все неправильно
Правильность выполнение связки	Безошибочное исполнение связки	Выполнение связки с небольшими неточностями или не попаданием в чет	Неправильное исполнение связки

### -выполнение прыжков

1 год обучения – прыжки: так, средл.

2 год обучения – прыжки: абстракт, тай тач.

3 год обучения – прыжки: херк, пайк.

### -разучивание связки 2 «восьмерки» (дается 2 попытки).

Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе с проговариванием счетов. Затем без помощи тренера необходимо повторить связку без ошибок.