Администрация городского округа Дубна Московской области
Управление народного образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
Г. ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(школа № 1)
ул. Макаренко, д.3, г. Дубна, Московская обл., 141983,
тел./факс.(8496)216-67-67*5010, e-mail: school1@uni-dubna.ru
ОКПО 13376333, ОГРН 1035002203422, ИНН/КПП 5010028029/501001001

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 14 от 29.08.2023 г..

УТВЕРЖДАЮ
директор
_____ А.И. Руденко
от 29 августа___ 2023г.

«Чир-спорт»

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности (стартовый уровень)

Возраст 8 – 15 лет
Срок обучения: 2 года

Автор составитель программы
Дель Ольга Николаевна

г. Дубна
2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Чир-спорт – это здоровье, активность, эстетика. А еще чирлидинг (англ. Cheerleading) – модный, интересный для детей и популярный среди молодежи вид спорта. Если перевести это слово буквально, то: cheer – это возглас, крик, призыв; leader – лидер. Т.е. чирлидер, в переводе на русский язык – это лидер тех, кто кричит на стадионах. В Японии, Финляндии, Германии и других странах, где успешно развивается чирлидинг, его называют именно этим английским именем.

Данная программа составлена на основе программы «Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей». Соколова Э.Ю., Дель О.Н., Саушкина Т.В., Рыжикова М.Ю., Нестерова Т.В.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ~~1.~~ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 (вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года));
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением правительства РФ от 26.12.217 №1642 (ред.от 27.02.2023));
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3648-20);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г.

С учетом нормативных локальных актов учреждения.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность. Организация досуга детей и подростков посредством занятий физической культурой и спортом очень актуальна и направлена на улучшение социальной

обстановки среди молодежи, предотвращение и сокращение правонарушений среди детей и подростков.

Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости.

Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений.

Цель программы: развитие творческого потенциала личности обучающегося в процессе формирования универсальных двигательных умений и навыков, овладения и совершенствования элементов чирлидинга, посредством физкультурно-спортивных занятий.

Задачи программы

Личностные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать личностные качества – самостоятельность, упорство в достижении поставленной цели;
- содействовать формированию социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины, умение работать в команде;
- развивать чувство вкуса, совершенствовать духовный мир человека.

Метапредметные:

- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, а также всех систем организма, включая физическое развитие и повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- содействовать формированию эстетики движения, умению двигаться под музыку;
- развивать координационные способности;
- способствовать приобретению навыка публичных выступлений;
- дать знания о строении тела, режиме дня и тренировок.

Образовательные:

- дать основы знаний о технике безопасности на занятиях;
- познакомить с историей развития чирлидинга;
- освоить основные физические навыки чирлидинга;
- разучить основные базовые элементы;

– познакомить с правилами соревнований по чирлидингу;
– обучить правилам судейства в чирлидинге.

Новизна программы. Данная программа одна из первых программ дополнительного образования в этом виде спорта для общеобразовательных учреждений**.** В программе уделяется внимание построению годичного цикла тренировки и его планированию. Подробно расписано содержание учебно-тренировочного процесса. **У**чтены сенситивные периоды развития физических качеств.

Адресат программы. Группы формируются из детей и подростков, близких по возрасту, (девочки и мальчики, девушки и юноши 8-15 лет). Принимаются все желающие без предварительного отбора после допуска врача.

Основной состав набирается в начале учебного года, но и в течение всего учебного года принимаются дети, независимо от уровня специальной подготовки и способностей.

Дети с ОВЗ, имеющие незначительные соматические отклонения в здоровье с сохранным интеллектом при наличии медицинского допуска также могут быть приняты на обучение по программе. При необходимости для обучающихся с особыми образовательными потребностями – как для детей одаренных, так и для детей детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья будет разработан индивидуальный образовательный маршрут.

Психолого-педагогические особенности обучающихся

Физическое развитие детей – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни.

В от 8 до 10 лет период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, но мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже.

В связи с тем, что дети 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее

важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение этих детей базовой технике основных черлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнение упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, не стоит применять физические упражнения с отягощением.

Подростковый возраст – один из наиболее важных примеров онтогенеза человека. Характерные черты подростков — пытливость ума и жадное стремление к познанию, широта интересов, сочетающиеся, однако, с разбросанностью, отсутствием системы в приобретении знаний.

Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к субдепрессивным состояниям.

Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек — на 13—15 лет. В старшем подростковом возрасте фон настроения становится более устойчивым, эмоциональные реакции более дифференцированными. Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Таким образом, в работе с подростками должны учитываться дифференциально-психофизиологические и, прежде всего половозрастные и индивидуально-типологические особенности подростка.

Для восприятия постановочных основ (перестроения, формации) программы на тренировке необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений.

Для детей 11-13 лет интенсивность тренировок увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество элементов, задействованных в этих программах. Увеличивается скорость и техника выполнения элементов, которые повышаются главным образом, благодаря увеличению объемов общефизической и специально-физической подготовки.

В возрасте 14-15 лет большое внимание уделяется воспитанию специальной выносливости. Это нужно для развития возможности всех систем

организма при состоянии утомления качественно выполнять сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.

Срок и объем реализации программы: 2 года, набор происходит в течение сентября, поэтому реализация программы начинается с октября месяца и первый год обучения – 8 месяцев, 64 часа. Второй год обучения – 72 часа. Таким образом общий объем программы всего 136 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Группы постоянного состава формируются из обучающихся одного возраста по 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 час = 40 минут) с 15-минутным перерывом.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки с соблюдением техники безопасности;
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Изучат историю, правила вида спорта «чир спорт» и правила соревнований, терминологию, применяемую в дисциплине «чир фристайл»;
- Научатся выразительному исполнению танцевальных программ;
- Научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики.

Метапредметные результаты

- развиты физические данные ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- развиты координационно-пространственные способности учащихся, способность исполнять координационно сложные элементы,
- высокий уровень взаимодействия внутри коллектива, позволяющий добиться синхронности исполнения программы;
- развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;
- развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), способность воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- сформирована способность сконцентрироваться, настроиться на публичное выступление;
- развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к физической культуре и спорту;

– обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
– обладают такими качествами личности как: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
– умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность;
– личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Формы аттестации – выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Способы определения результативности.

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по чирлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждений, район, округ, город, международные), также в форме тестирования по контрольным нормативам.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль, проводится с целью определения уровня развития детей (в начале учебного года);
- итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их способностей (в конце учебного года).

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся в процессе текущей диагностики по итогам I полугодия

№ п\п	Направление оценки	Низкий уровень обученности (развития)	Средний уровень обученности (развития)	Высокий уровень обученности (развития)
1.	Психофизиологические характеристики: внимание	Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. Не может воспроизвести алгоритм выполнения задания.	Неустойчивое внимание, иногда отвлекается. Может воспроизвести лишь отдельные элементы алгоритма выполнения задания. Путает последовательность этапов выполнения работы.	Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, почти не отвлекается на посторонние дела. Способен полностью воспроизвести цепочку действий, необходимых для выполнения задания.
2.	Когнитивные характеристики: реактивность, способность к самоорганизации	Импульсивное поведение: способен действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или	Неустойчивое поведение, иногда действует под воздействием настроения, не настойчив при	Преобладает рефлексивное поведение, сонательное, разумное. Обдумывает свои действия. Способен сформулировать для

		эмоций, не обдумывает свои поступки, не оценивает все «за» и «против». Он быстро реагирует и столь же бурно останавливает свои действия.	решении проблемных ситуаций, часто отвлекается. Но при поддержке педагога может добиться неплохих результатов.	себя задачу и искать пути её решения, добиваться результатов. Осознанно реагирует в проблемных ситуациях. Рационально использует учебное время.
3.	Коммуникативные свойства: стиль общения, взаимодействие с окружающими.	Преобладает неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции, сам создает конфликтные ситуации. Легко поддаётся на провокации, не пытается найти общий язык с окружающими	Размыты представления о нормах общения, часто неадекватная самооценка, легко принимает любой стиль общения, сложившийся в группе, несамостоятелен-лен, в конфликтной ситуации ведет себя так же, как большинство окружающих.	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать другую, отличную от своей точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их разрешению мирным путем, самооценка адекватна.

Критерии оценки умений и навыков по итогам реализации образовательной программы Контрольные нормативы для возрастной категории «дети» (8-11 лет)

Контрольные упражнения	**8 лет**			**9 лет**			**10 лет**			**11 лет**		
Уровень подготовленности	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд	10	12	15	12	14	15	12	15	20	15	18	20
Челночный бег (3х10м), сек	11,2	10,4	9,7	10,2	9,5	9,0	10,0	9,4	9,0	10,0	9,0	8,0

Бег 30м, сек	7,3	6,7	5,6	7,0	6,5	5,3	6,8	6,3	5,2	6,5	6,0	5,1
Наклон вперед (складка), удержать в течение 10 сек, см	+2	+8	+13	+3	+9	+13	+3	+19	+14	+4	+9	+14

Н - низкий уровень, **С** - средний уровень, **В** - высокий уровень

Контрольные нормативы для возрастной категории «юниоры» (12-15 лет)

Контрольные упражнения	**12 лет**			**13 лет**			**14 лет**			**15 лет**		
Уровень подготовленности	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	35	40	45	35	45	50	40	45	50	40	48	50
Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин	35	40	45	35	45	50	40	45	50	40	48	50
Отжимания, кол-во раз за 40 сек	10	12	20	12	15	20	15	18	25	18	20	25
Прыжок в длину с места, см	135	150	170	138	152	175	140	170	195	155	180	200
Челночный бег (4х9м), сек	11,8	11,4	11,2	11,5	11,0	10,8	11,3	10,8	10,6	11,0	10,8	10,4
Бег 60м, сек	11,2	10,6	10,3	11,2	10,4	9,8	10,7	10,2	9,7	10,5	10,0	9,4
Бег 2000м, мин,с	16,0	15,0	14,0	15,0	14,0	13,0	14,3	13,3	12,3	13,3	12,3	11,3
Наклон вперед (складка), удержать в течение 10 сек, см	+3	+9	+14	+4	+9	+15	+5	+10	+15	+5	+10	+16

Н - низкий уровень, **С** - средний уровень, **В** - высокий уровень.

Определение уровня физической подготовленности

Возраст лет	**Бег 30 метров, сек.**					
	мальчики			***девочки***		
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	5 баллов	**3 балла**	**1 балл**	**5 баллов**	**3 балла**	**1 балл**
12	4,9 и ниже	5,3 – 5,5	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,4 - 5,6	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	5,2 – 5,4	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,4 – 5,6	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	5,3 – 5,5	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,3 – 5,5	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,8 – 5,0	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,3 – 5,5	6,1 и выше

Возраст лет	**Прыжок в длину с места, см.**					
	мальчики			***девочки***		
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	5 баллов	**3 балла**	**1 балл**	**5 баллов**	**3 балла**	**1 балл**
12	187 и выше	162 - 173	144 и ниже	168 и выше	142 - 154	125 и ниже
13	198 и выше	173 - 184	155 и ниже	176 и выше	154 - 164	138 и ниже
14	208 и выше	183 - 194	165 и ниже	188 и выше	160 - 173	143 и ниже
15	217 и выше	192 - 203	174 и ниже	194 и выше	166 - 179	149 и ниже

Возраст лет	Бег 1000 м, мин и сек.					
	мальчики			*девочки*		
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	5 баллов	**3 балла**	**1 балл**	**5 баллов**	**3 балла**	**1 балл**
12	4.35 и ниже	5.09-5.41	6.26 и выше	5.14 и ниже	5.48-6.20	7.05 и выше
13	4.20 и ниже	4.54-5.26	6.113 и выше	5.03 и ниже	5.37-6.09	6.54 и выше
14	4.05 и ниже	4.39-5.11	5.56 и выше	4.53 и ниже	5.27-5.59	6.44 и выше
15	3.55 и ниже	4.29-5.01	5.46 и выше	4.43 и ниже	5.16-5.48	6.33 и выше

Возраст лет	**Подтягивание на перекладине**			**Подъем туловища в сед за 30 сек**		
	мальчики			*девочки*		
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	5 баллов	**3 балла**	**1 балл**	**5 баллов**	**3 балла**	**1 балл**
12	9 и выше	5-6	1 и ниже	20 и выше	16-17	11 и ниже
13	10 и выше	6-7	2 и ниже	21 и выше	17-18	12 и ниже
14	11 и выше	7-8	3 и ниже	22 и выше	18-19	12 и ниже
15	12 и выше	8-9	15 и ниже	23 и выше	19-20	13 и ниже

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Журнал посещения, материалы тестирования, диплом, видео отчёт, фото отчёт.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Соревнования (школьные, городские, областные), показательные выступления, концерт, фестиваль.

Материально-техническое обеспечение.

Соревнования по чирлидингу проводятся по специальным правилам, разработанным РФСОО «Федерация Чирлидинга Москвы». Стандартная площадка для чирлидинга – минимум 12 х 12 метров.

1. Площадка для дисциплины ЧИР маркируется на мягком гимнастическом покрытии

2. Площадка для дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС маркируется на жёстком покрытии (паркет, твёрдое полимерное покрытие и т.п.)

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по чирлидингу требуется:

1. Набор инвентаря для подготовки одной чирлидинговой команды (численностью 20 чел.): спортивные маты - 4шт, скакалки – 20 шт., спортивные коврики – 20 шт., подкидная доска (мостик) – 1 шт. Для отработки акробатических элементов программы может потребоваться применение лонжи (в количестве 1 шт).

2. Организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

3. Организация ежегодной диспансеризации членов команды.

4. Проведение индивидуальных занятий с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видеоматериалов по заданным темам.

5. Проведение массовых, зрелищных мероприятий с участием чирлидинговых команд (соревнования различного уровня, фестивали чирлидинга, показательные выступления и т.п.).

6. Обеспечение экипировкой спортсменов - чирлидеров (костюмы, помпоны в расчете 1 комплект на каждого участника).

Документация педагога.

Журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила техники безопасности и таблица ознакомления с ними.

Информационное обеспечение.

Ресурсы сети Интернет, аудио записи, видео записи выступлений, реестр кричалок, памятки психолога (раздаточный материал).

Кадровое обеспечение.

Обучение по программе ведёт педагог дополнительного образования, обладающий соответствующей квалификацией. Главная задача педагога – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта. Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния чирлидеров и их положительного, оптимистичного настроя, педагог должен:

- в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;
- заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости, с родителями;
- хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений;
- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
3.	Хореография	6	-	6	
4.	Техническая подготовка	28	-	28	тест
5.	Акробатика	6	-	6	тест
6.	Общая физическая подготовка	6	-	6	тест
7.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	тест
8.	Соревновательная деятельность	6	-	6	смотр
9.	Итоговое занятие	1	1	-	Итоговый контроль
	Итого:	64	4	60	

Содержание учебного плана
1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с программой. Техника безопасности во время тренировки (см. Приложение №1). Техника выполнения стантов и пирамид. Гигиенические требования. Требования к одежде и обуви для занятий чирлидингом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви для тренировок, униформа чирлидера. Общий режим для спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.

2. Теоретическая подготовка

Теория. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

История развития чирлидинга, просмотр видеоматериалов выступлений чирлидинговых команд на соревнованиях различного уровня. Общая характеристика спортивной подготовки, особенности чирлидинга как вида спорта. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая

подготовка. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений. Терминология чирлидинга (см. Приложение №3). Правила соревнований по чирлидингу. Основные виды соревнований. Требования к участникам. Судейство в чирлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Кодекс чирлидеров (см. Приложение №2).

3.Хореография.

Чирлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики.

ЧИР ФРИСТАЙЛ(команды, двойки) - Композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны.

ЧИР ДЖАЗ (команды, двойки) - включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, синхронность.

ЧИР ХИП-ХОП (команды, двойки) – включает в себя различные стили уличных танцев. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

Упражнения у опоры.

Практическая часть.

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям. Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) *tendu* (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements Qlisses(проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты.

Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после

нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе). Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

4. Акробатика

Практическая часть.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются: — перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке); — *кувырки* — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— *перевороты без фазы полета* — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — “колесо”);

— *перевороты с фазой полета* — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных элементов. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

5. Техническая подготовка.

Практическая часть. Включает в себя обязательные и дополнительные элементы чирлидинга. Такие как:

4.1. Базовые движения.

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-дансов и кричалок. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время.

4.2. Элементы черлидинга.

Практическая часть.

Обязательные элементы черлидинга. Дисциплины ЧИР

Чир-прыжок – быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Стант – подъем одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

Кричалки:

Чир –речевка, передающая информацию (о команде, теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант-короткая фраза, повторяющаяся от 3 раз, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Чир-данс–короткий хореографический блок.

Обязательные элементы Дисциплины ЧИР-ДАНС ФРИСТАЙЛ

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов

Max – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по кругу.

Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР

Пирамида – два или более станта, соединенные между собой.

Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС

Шпагат – положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Лип-прыжок–прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.

6. Общая физическая подготовка.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Движение по диагонали, змейкой.

Упражнения без предмета. *Для рук.* Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание

рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круговые движения руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощении и с отягощениями.

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

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

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

Для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

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

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке —поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

7. Специальная физическая подготовка.

Практическая часть.

Упражнения, направленные на развитие физических способностей, отвечающих специфике дисциплины – ЧИР или ЧИР-ПЕРФОМАНС

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с

доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

8. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в чир-спорте необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки
- выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внетренировочных факторов;
- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании;
- возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;
- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др. Участие юных черлидеров в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения

обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы (правила соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность заключается в участии во внутришкольных соревнованиях, в показательных выступлениях и открытых уроках.

9.Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года. Итоговый контроль результатов соревнований. Задание на летний период.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	1.
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	2
3.	Хореография	8	-	8	3.
4.	Техническая подготовка	25	-	25	4.
5.	Акробатика	8	-	8	5.
6.	Общая физическая подготовка	9	-	9	6.
7.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	7.
8.	Соревновательная деятельность	8	-	8	8.
9.	Итоговое занятие	1	1	-	9.
	Итого:	72	4	68	

Содержание учебного плана
2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с программой 2 года обучения. Техника безопасности во время тренировки (см. Приложение №1). Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.

3.Хореография.

Практическая часть.

Чирлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики.

ЧИР ФРИСТАЙЛ(команды, двойки) - Композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны.

ЧИР ДЖАЗ(команды, двойки) - включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, синхронность.

ЧИР ХИП-ХОП (команды, двойки) – включает в себя различные стили уличных танцев. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

Упражнения у опоры.

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям. Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) *tendu* (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements Qlisses(проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты.

Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе). Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

4. Акробатика

Практическая часть.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются: — перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке); — *кувырки* — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— *перевороты без фазы полета* — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — “колесо”);

— *перевороты с фазой полета* — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных элементов. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

5. Техническая подготовка.

Практическая часть. Включает в себя обязательные и дополнительные элементы чирлидинга. Такие как:

4.1. Базовые движения.

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-дансов и кричалок. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время.

4.2. Элементы черлидинга.

Практическая часть.

Обязательные элементы черлидинга. Дисциплины ЧИР

Чир-прыжок – быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Стант – подъем одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

Кричалки:

Чир –речевка, передающая информацию (о команде, теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант-короткая фраза, повторяющаяся от 3 раз, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Чир-данс–короткий хореографический блок.

Обязательные элементы Дисциплины ЧИР-ДАНС ФРИСТАЙЛ

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по кругу.

Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР

Пирамида – два или более станта, соединенные между собой.

Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС

Шпагат – положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Лип-прыжок–прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.

6. Общая физическая подготовка.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Движение по диагонали, змейкой.

Упражнения без предмета.

Для рук. Для шеи и туловища. Наклоны с поворотами. Для ног. Упражнения в парах.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг). *С гантелями* (вес 0,5 - 1 кг)

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие физических способностей, отвечающих специфике дисциплины – ЧИР или ЧИР-ПЕРФОМАНС

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

7. Соревновательная деятельность.

Практическая часть.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в чир-спорте необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки
- выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внетренировочных факторов;
- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании;
- возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;
- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др. Участие юных черлидеров в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы (правила соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность заключается в участии во внутришкольных соревнованиях, в показательных выступлениях и открытых уроках.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Итоговый контроль результатов соревнований. Задание на летний период.

Методическое обеспечение программы

Направленность занятий:

Занятия могут проводиться в двух направлениях в зависимости от того, в какой дисциплине работает группа: ЧИР; ЧИР-ПЕРФОМАНС Каждой из двух дисциплин соответствуют свои характерные элементы:

Элементы дисциплины ЧИР: чир-прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы, кричалки, акробатические элементы;

Элементы дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС: пируэты, шпагаты, махи, чир-прыжки, лип-прыжки.

Методы обучения.

- словесный - словесное описание движений;
- наглядный - показ, презентации;
- креативные - творческий подход;
- сюжетно-игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая**.**

Формы организации и проведения занятий: теоретические и практические, показательные выступления, участие в соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- беседа, объяснение,
- тренировка,
- подготовка к соревнованиям,
- соревнования.

Педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения,
- технология группового обучения,
- технология группового взаимообучения,
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

Тренировочное занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительной (10-15% от всей тренировки).
2. Основной (75-8-%).
3. Заключительной (5-10%).

Необходимо учитывать, что чем выше уровень подготовки чирлидеров и выше физическая подготовленность, соотношение частей занятий будет зависеть от поставленных целей одного конкретного занятия, либо от периода подготовки.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к спокойному состоянию организма (приближение пульса и дыхания к тем значениям, которые были до начала тренировки

Дидактические материалы.

Кодекс черлидеров (Приложение 1), коллекция фото и видео материалов на флэш накопителе, Словарь терминов - раздаточный материал (Приложение 2.), тесты.

Список литературы

Литература для педагога

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта Чир спорт, 2018.
2. Вороненкова Э.Ю., Дель О.Н., Котова О.П., Новиченкова М.Ю., Саушкина Т.В., Халикова М,А., Чернигов О.Г. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. М.: Спорт, 2022.
3. Дель О.Н., Нестерова Т,В., Саушкина Т.В., Соколова Э.Ю., Рыжикова М.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей. М.: Буки Веди, 2012.
4. Техническая книга правил. Комментарии к правилам соревнований по черлидингу. Москва, 2020.

Интернет-источники

1. https://osshi.smr.sportsng.ru/media/2021/03/18/1246243023/modul_naya_programma_po_Chirsport.pdf
5. https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/11/21/uchebnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-chirliding
6. https://cheerleading.ru/doc-20210723/

Литература для учеников:

1. Кодекс черлидера, утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)
2. Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд. Основные правила и положения.
3. Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
4. Сайт федерации Чир спорта России www.cheerleading.ru

Календарный учебный график 1 год обучения 2023-2024

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Октябрь						
1			Теория	2	Вводное занятие. Правила ТБ. Тестирование	Школа № 1	Опрос Входной контроль
2			Практика	2	Базовые движения рук	Школа № 1	Тест
3			Практика	2	Базовые движения ног	Школа № 1	Тест
4			Практика	2	Упражнения на гибкость	Школа № 1	Тест
5			Практика	2	Хореография	Школа № 1	Тест
	Ноябрь						
6			Теория	2	Тестирования на сплочение команды	Школа № 1	анкетирование
7			Практика	2	Разучивание выполнения стантов 1 уровня сложности	Школа № 1	Тест
8			Практика	2	Разучивание танцевальной связки с использованием ранее разученных элементов	Школа № 1	Тест
9			Практика	2	Закрепление танцевальной связки. Хореография	Школа № 1	Тест
10			Практика	2	ОФП с гантелями	Школа № 1	Тест
11	**Декабрь**		Практика	2	Разучивание джаз-пируэта на 360 гр. Закрепление	Школа № 1	Тест
12			Практика	2	Базовые движения, повторение элементов	Школа № 1	Тест
	Январь						
13			Теория, Практика	2	Правила техники безопасности. Базовые движения	Школа № 1	Тест, опрос
14			Практика	2	Шпагаты, махи. Хореография.	Школа № 1	Тест
15			Практика	2	Лип-прыжки разучивание. Акробатические упражнения	Школа № 1	Тест
16			Практика	2	Чир-данс с использованием кричалки	Школа № 1	Тест

17	**Февраль**		Практика	2	Разучивание пирамиды из стантов.	Школа № 1	Тест
18			Практика	2	Разучивание выполнения стантов 2 уровня сложности	Школа № 1	Тест
19			Практика	2	Отработка чистоты исполнения Чир-данса	Школа № 1	Тест
20			Практика	2	Пируэты. Шпагаты, махи. Станты, пирамиды. Упражнения на гибкость	Школа № 1	Тест
	Март						
21			Практика	2	Постановка и разучивание чир-данса. Закрепление выполнения прыжков	Школа № 1	Тест
22			Практика	2	Базовые движения в чир-дансе. Хореография.	Школа № 1	Тест
23			Практика	2	Силовые упражнения	Школа № 1	Тест
24			Практика	2	Закрепление выполнения. Упражнения на координацию движений	Школа № 1	Тест
	Апрель						
25			Практика	2	Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость	Школа № 1	Тест
26			Практика	2	Базовые движения. Пируэты. Станты и пирамиды	Школа № 1	Тест
27			Практика	2	Чир-данс с элементами	Школа № 1	Тест
28			Практика	2	Акробатические упражнения	Школа № 1	Тест
29			Практика	2	Соревнования	По назначению	Смотр
	Май						
30			Практика	2	Постановка соревновательной программы	Школа № 1	смотр
31			Практика	2	Отработка соревновательной программы	Школа № 1	тест
32			Практика	2	Соревнования	По назначению	смотр
33			Практика	2	Упражнения на гибкость. Итоговое занятие	Школа№1	Итоговый контроль

Календарный учебный график 2 год обучения 2024-2025

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь						
1			Теория	2	Вводное занятие, история чирлидинга. Тестирование	Школа № 1	Опрос Входной контроль
2			Практика	2	Повторение базовых движений рук	Школа № 1	Тест
3			Практика	2	Повторение базовых движений ног	Школа № 1	Тест
4			Практика	2	Упражнения на силу и гибкость	Школа № 1	Тест
5			Практика	2	ОФП со скакалками. Хореография	Школа № 1	Тест
	Октябрь						
6			Теория	2	Тестирования на сплочение команды	Школа № 1	анкетирование
7			Практика	2	Разучивание выполнения стантов 2 уровня сложности	Школа № 1	Тест
8			Практика	2	Разучивание танцевальной связки с использованием ранее разученных элементов	Школа № 1	Тест
9			Практика	2	Закрепление танцевальной связки	Школа № 1	Тест
10			Практика	2	ОФП с утяжелителями и резинками	Школа № 1	Тест
11	**Ноябрь**		Практика	2	Разучивание джаз-пируэта на 720 гр. Закрепление	Школа № 1	Тест
12			Практика	2	Закрепление базовых движений и элементов	Школа № 1	Тест
	Декабрь						
13			Практика	2	Повторение парных взаимодействий и поддержек	Школа № 1	Тест
14			Практика	2	Упражнения на растяжку, разучивание разновидностей махов	Школа № 1	Тест
15			Практика	2	Закрепление лип-прыжков. Хореография	Школа № 1	Тест
16			Практика	2	Закрепление выполнения стантов 2 уровня сложности	Школа № 1	Тест
17			Практика	2	Акробатические элементы: колесо, рондат	Школа № 1	Тест
	Январь						
18			Теория,	2	Правила техники безопасности.	Школа № 1	Опрос, тест

			практика		Базовые движения		
19			Практика	2	Отработка чистоты исполнения танцевальной связки. Хореография	Школа № 1	Тест
20			Практика	2	Упражнения на гибкость и координацию движений. Акробатика	Школа № 1	Тест
	Февраль						
21			Практика	2	Постановка и разучивание программы. Закрепление выполнения прыжков	Школа № 1	Тест
22			Практика	2	Повторение базрвых движений. Закрепление выполнения пируэтов.	Школа № 1	Тест
23			Практика	2	ОФП с набивными мячами	Школа № 1	Тест
24			Практика	2	Поставновка и закрепление ранее разученной программы.	Школа № 1	Тест
	Март						
25			Практика	2	Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость	Школа № 1	Тест
26			Практика	2	Повторение базовых движений. Закреплеие пируэтов	Школа № 1	Тест
27			Практика	2	Соединение танцевальных движений с элементами	Школа № 1	Тест
28			Практика	2	Акробатические упражнения (колесо, рондат, перекидка)	Школа № 1	Тест
29			Практика	2	Закрепление танцевальных движений с элементами.	Школа № 1	Тест
	Апрель						
30			Практика	2	Закрепление соревновательной программы	Школа № 1	смотр
31			Практика	2	Совершенствование выполнения прыжков	Школа № 1	тест
32			Практика	2	Соревнования	По назначению	смотр
33			Практика	2	Соревнования	По назначению	смотр
34	**Май**		Практика	2	Хореография	Школа №1	тест
35			Практика	2	Акробатика	Школа №1	тест

36			Теория, практика	2	ОФП. Итоговое занятие	Школа №1	Итоговый контроль

Приложение 1

Кодекс чирлидеров.

Утвержден Общероссийской общественной организацией «Федерация черлидинга России»

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать чирлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступлений позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и\или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011»
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа-это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила соревнований.

Чирлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды.

3. Воздерживаться от принятия наркотиков.

4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2010».

5. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.

6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.

7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.

8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

9. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

Приложение 2

Словарь терминов.

Данный словарь не определяет правила безопасности в чирлидинге, а только объясняет значение существующих терминов – не только разрешенных элементов, но и запрещенных правилами соревнований по чирлидингу.

Акробатика – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу

База – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Базовые движения рук – Хай ви, Т, верхнийтачдаун и т.д.

Баскеттосс – вертикальный выброс, при котором базы используют руки как платформу для выброса флайера, перекрещивая их в виде решетки.

Бед флип– элемент, выполняемый флайером в баскеттоссе, при котором флайер сначала раскрывается в позу «птичка», а затем выполняет сальтовое вращение вперед, как бы «ныряя» под себя.

Высота –количество человеческих ростов в пирамиде (станте)

Кетчер – спортсмен, отвечающий за безопасное приземление флайера со станта/пирамиды или после выброса.

Кредл – способ приема флайера в открытой позиции одной или несколькими базами.

Либерти – положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге).

Лип – прыжок в шпагат.

Маунтер – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющего прямого контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Пирамида – два или более станта, соединенные между собой, любой подъем в 3 уровня.

Пируэт – вращение на одной ноге.

Помпоны - атрибут/аксессуар в чирлидинге.

Риппл - одно и то же дижение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Споттер – страхующий. Есть два вида споттеров. Все споттерыдожны поддерживать визуальный контакт с флайером.

Внутренний споттер – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера.

Внешний споттер – не может быть членом команды. Внутренние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

Спуск – сход со станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант – подъем одного или более флайера максимально в два уровня.

Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью (полом) и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся по крайней мере 3 раза с целью привлечения зрителей к участию в программе.

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

Чир-данс – короткий хореографический блок.