



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №1
от 29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 37 от 29 августа 2019 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чулкина / 



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Чирлидинг»

Возраст детей: 8-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Халикова Мария Александровна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Чирлидинг**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чирлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Чирлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Кроме того, чирлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, он доступен всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Чирлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

Актуальность программы также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г.

Дисциплины чирлидинга: «ЧИР» и «ДАНС» включают элементы хореографии, ритмики, акробатики, гимнастики, музыкальной грамоты и др. Однако в них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории чирлидинга.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение, ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах).

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Целью программы является - формирование разносторонне развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и, в частности, средств чирлидинга, для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

Обучающие:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности.
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Развивающие:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, таких как самодисциплина, выдержка, организованность, ответственность, стремление к победе, навыки взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 8-16 лет, желающих обучаться данному спортивному направлению, независимо от уровня подготовленности.

Срок обучения по программе 1 год, общее количество часов – 144.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия проводятся в групповой форме.

Условия реализации программы

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 8-16 лет на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

Набор детей осуществляется на основании тестирования ОФП. Детям, не имеющим допуска по медицинским показаниям, не рекомендуется заниматься по данной программе.

Учащиеся делятся по возрастным группам:

1 группа (8-11 лет)

2 группа (12-16 лет)

Наполняемость учебных групп: 15 чел.

Техническое и материальное обеспечение:

- Хореографический класс с зеркалами
- Хореографический станок
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;
- Помпоны;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной категории.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- Дети освоят основные двигательные умения и навыки;
- Получат начальную спортивно-хореографическую подготовку;
- Получат музыкально-двигательную подготовку;
- Изучат основы техники вида спорт «чир спорт»;
- Научатся подводным и базовым элементам вида спорта «чир спорт»;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт»;
- Получат общие знания об антидопинговых правилах.

Метапредметные результаты

- У детей сформируется правильная осанка;
- Разовьется скоростно-силовая выносливость, координация;
- Улучшится общая и специальная физическая подготовка;
- Сформируется выразительность исполнения;
- Разовьется образное мышление и желание импровизировать;
- Разовьется чувство ритма и музыкальное исполнение движений.

Личностные результаты

- Ребенок станет более дисциплинированным и ответственным;
- Разовьется коммуникабельность, сформируются навыки общения в коллективе;
- Появится интерес к спорту и хореографическому искусству;
- Сформируется интерес к спортивным занятиям;
- Соблюдение тренировочного плана, сформирует режим, ребенок научится правилам восстановления и правильного питания;
- Разовьется трудолюбие, необходимое для достижения спортивного результата.

Способы определения результативности усвоения программы:

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах;
- подготовка детьми тематических вечеров.

Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачёт
4.	Стретчинг	14	2	12	Наблюдение педагога
5.	Акробатика	8	2	6	Наблюдение педагога

6.	Парная акробатика	6	1	5	Наблюдение педагога
7.	Базовые движения	6	-	6	Наблюдение педагога
8.	Чир-прыжки	12	2	10	Наблюдение педагога
9.	Лип-прыжки	12	2	10	Наблюдение педагога
10.	Чиры и Чанты	10	-	10	Наблюдение педагога
11.	Станты	16	2	14	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	10	-	10	Репетиция
13.	Постановка программ	10	-	10	Генеральная репетиция
14.	Контрольное занятие	4	-	4	Тестирование
	Итого:	144	20	124	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности.
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Развивающие:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, таких как самодисциплина, выдержка, организованность, ответственность, стремление к победе эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов таких как память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

- Дети освоят основные двигательные умения и навыки;
- Получат начальную спортивно-хореографическую подготовку;
- Получат музыкально-двигательную подготовку;
- Изучат основы техники вида спорт «чир спорт»;
- Научатся подводным и базовым элементам вида спорта «чир спорт»;
- Получат общие знания об антидопинговых правилах.

Метапредметные результаты

- У детей сформируется правильная осанка;
- Разовьется скоростно-силовая выносливость, координация;
- Улучшится общая и специальная физическая подготовка;
- Сформируется выразительность исполнения;
- Разовьется образное мышление и желание импровизировать;
- Разовьется чувство ритма и музыкальное исполнение движений.

Личностные результаты

- Ребенок станет более дисциплинированным и ответственным;
- Разовьется коммуникабельность, сформируются навыки общения в коллективе;
- Появится интерес к спорту и хореографическому искусству;
- Сформируется интерес к спортивным занятиям;
- Соблюдение тренировочного плана, сформирует режим, ребенок научится правилам восстановления и правильного питания;
- Разовьется трудолюбие, необходимое для достижения спортивного результата.

Содержание программы

Тема 1. Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами чирлидинга. Кодексом чирлидера.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях.

Практика: изучение индивидуальных и групповых способов страховки во время занятий акробатикой, моделирование учебных ситуаций травматизации и отработка вариантов оказания первой помощи.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений.

Практика: Выполнение упражнений:

- бег челночный 3x10 м с высокого старта,
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд

Тема 4. Стретчинг

Теория: изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц

Практика: исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Тема 5. Акробатика

Теория: Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

Практика: Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)
- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)
- Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)
- Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)
- Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Тема 6. Парная Акробатика

Теория: Способы страховки при работе с партнёром. Техника безопасности в работе парой.

Практика: Работа с партнером.

Тема 7. Базовые движения

Теория: Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), кляп-хлопок (ладони соединяются

плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Практика: Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Тема 8. Чир прыжки

Теория: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
- Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
- Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
- Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
- Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги)
- Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)
- Вокруг света (Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног)

Практика: Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Тема 9. Лип-прыжки

Теория: Виды лип прыжков в чир спорте:

- Высокий лип вперед (grand jete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип вперед (*grand pas de chat*) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открыванием ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
 - Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
 - Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу
 - Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»
- Практика:* Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 10. Чиры и чанты

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

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

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Правила соревнований по чирлидингу, гл.4, п.4.2.14).

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
- Реакция зрителей на исполнение чиров и чантов (зрители кричат вместе с черлидерами).
- Смысл чиров и чантов
- Точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения чиров и чантов
- Синхронность исполнения
- Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).

Практика: Создание совместно с учащимися чиров и чантов. Разучивание предложенных педагогом. Отработка синхронности исполнения чиров и чантов. Включение их в танцевальную программу.

Тема 11. Станты

Теория: Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

Практика: Подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

Тема 12. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Теория: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Чир-данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Обязательные элементы чир-данс-программ.

Практика:

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

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

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.

Тема 13. Постановка программы

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

Тема 14. Контрольное занятие.

Практика:

- сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10

5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8
5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5

Календарно-тематическое планирование
На 2019 - 2020 учебный год
По программе «Чирлидинг»
Педагог Халикова М.А.
1-й год обучения, группа №

Согласовано _____ (дата)
 зав. отделом _____

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности	2
2			Общая физическая подготовка	2
3			Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2
4			Стретчинг	2
5			Базовые движения	2
6			Общая физическая подготовка	2
7			Чир-прыжки	2
8			Базовые движения	2
9			Лип-прыжки	2
10			Общая физическая подготовка	2
11			Стретчинг	2
12			Базовые движения	2
13			Чир-прыжки	2
14			Чиры и Чанты	2
15			Общая физическая подготовка	2
16			Станты	2
17			Чир-прыжки	2
18			Лип-прыжки	2
19			Чиры и Чанты	2
20			Общая физическая подготовка	2
21			Станты	2
22			Тестирование	2
23			Лип-прыжки	2
24			Постановка программ	2
25			Общая физическая подготовка	2
26			Разучивание танцевальных связок	2
27			Чир-прыжки	2
28			Чиры и Чанты	2
29			Стретчинг	2
30			Станты	2
31			Постановка программ	2
32			Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2
33			Общая физическая подготовка	2
34			Акробатика	2
35			Чиры и Чанты	2
36			Парная акробатика	2
37			Станты	2
38			Чир-прыжки	2

39			Лип-прыжки	2
40			Общая физическая подготовка	2
41			Станты	2
42			Стретчинг	2
43			Акробатика	2
44			Чир-прыжки	2
45			Чиры и Чанты	2
46			Общая физическая подготовка	2
47			Разучивание танцевальных связок	2
48			Лип-прыжки	2
49			Станты	2
50			Общая физическая подготовка	2
51			Акробатика	2
52			Стретчинг	2
53			Разучивание танцевальных связок	2
54			Общая физическая подготовка	2
55			Лип-прыжки	2
56			Стретчинг	2
57			Акробатика	2
58			Парная акробатика	2
59			Общая физическая подготовка	2
60			Станты	2
61			Постановка программ	2
62			Общая физическая подготовка	2
63			Разучивание танцевальных связок	2
64			Стретчинг	2
65			Парная акробатика	2
66			Общая физическая подготовка	2
67			Станты	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Постановка программ	2
70			Общая физическая подготовка	2
71			Постановка программ	2
72			Тестирование	2
			Итого	144

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посвящение в чирлидеры	январь
4	Посещение мастер-класса	апрель
5	Открытое занятие для родителей	май
6	Экзамен (сдача нормативов подготовки)	май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> • Организационное собрание • Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы • Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие • Итоги учебного года и творческие перспективы 	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ • Отчетные (открытые) уроки • Посещение отчетного концерта ДЮТЦ 	В течение года Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей • Групповые консультации • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях • Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей • Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки 	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – диски с заданиями

Методы обучения

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Хореографический класс с зеркалами
3. Хореографический станок

4. Аудио аппаратура
5. Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений)
6. Телевизор и DVD проигрыватель (просмотр учебного материала и оценка работы)
7. Коврики для занятий в партере
8. Утяжелители от 0.3 до 1 кг
9. Гимнастические скамьи
10. «шведские» стенки
11. Гимнастические маты
12. Скакалки
13. Тренировочная форма и обувь для учащихся
14. Помпоны
15. Костюмы для выступлений.

Форма одежды

На занятия допускаются ученики, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по чирлидингу, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии. Скромной, те не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и пр декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу)
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Ученики должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

Оценочные материалы

1. На этапе приема проводится входной контроль, в виде индивидуального тестирования, с целью диагностики уровня подготовленности учащегося. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов:
 - прыжки (выпрыгивания не менее 5)
 - отжимания от пола (не менее 3)
 - сгибание и разгибание туловища (не менее 7)
 - полушпагат

Оценивается уровень спортивной подготовки, танцевальные возможности, природные данные ребенка.

Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах:

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности учащихся в процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение

степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов учащимися;

3. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям и состоит из двух составляющих: сдача итоговых нормативов общей и специальной физической подготовки, подведение итогов участия в соревновательных, конкурсных и концертных мероприятиях.

4. Итоговая диагностика и контроль. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях, фестивалях и конкурсах, сдача итоговых нормативов общей и специальной физической подготовки.

Показатели и критерии диагностики образовательной программы «Чирлидинг»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

V1, V2, V3, V4, V5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Владение основными упражнениями общей физической подготовки и специальной физической подготовки	Знание правил исполнения основных упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Соблюдение этих правил при исполнении упражнений.	Учащийся умеет выполнять все упражнения ОФП и СФП, однако при их исполнении ему не достаёт развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.
O2 Владение базовыми элементами чир спорта	Умение методически правильно исполнять базовые элементы чир данс программы. Знать позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умение объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения.	Знание и умение исполнять базовые элементы чир данс программ. При исполнении элементов не достаточно «сильные» базовые руки и ноги.	Исполнение базовых элементов не точно, слабые базовые позиции руки, ног и корпуса, недостаточно фиксации в движениях.
O3 Владение приемами самодиагностики и релаксации	Умение объективно и точно оценивать уровень своей общей и специальной	Учащийся не точно оценивает уровень своей общей и	Учащийся не может без помощи педагога оценить уровень своей общей и

	физической подготовки, а также общее физическое состояние организма. Знание и умение правильно применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	специальной подготовки. Знает и умеет применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	специальной физической подготовки. Недостаточно владеет своим телом, выполняет комплекс упражнений для расслабления мышц тела под руководством педагога.
О4 Умение выразительно исполнять танцевальную программу	Умение эффективно использовать физические и психоэмоциональные возможности своего тела в целях создания художественно-целостного хореографического образа танцевальной программы	При дополнительной концентрации внимания умеет использовать физические и психоэмоциональные возможности тела для реализации выразительных средств танца	Недостаточное владение своим телом и средствами танцевальной выразительности
О5 Знание правил вида спорта «чир спорт»	Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перформанс дисциплинах.	Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к исполнению программ в чир дисциплинах и перформанс дисциплинах.	Слабое представление о правилах вида спорта «чир спорт»
Р1 Координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности	Умение быстро реагировать на различные сигналы; Точно и быстро выполнять действия за минимальный промежуток времени; Умение дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения; Умение быстро приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;	Средняя скорость освоения новых движений, умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.	Скорость освоения новых движений снижена, медленно приспосабливается к быстро меняющимся ситуациям.

	Умение прогнозировать положение движущегося предмета в нужный момент времени.		
Р2 Синхронность исполнения танца	Знание различных танцевальных рисунков. Умение держать интервалы в заданном танцевальном рисунке. Синхронно исполнять заданную комбинацию или номер.	Умение быстро запоминать танцевальный рисунок	Учащемуся тяжело синхронно исполнять различные танцевальные комбинации. Сложно запоминать рисунок танца
Р3 Чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умение определять музыкальные размеры, темп и ритм музыкального произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты	Учащийся самостоятельно анализирует музыкальное произведение, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения	Учащемуся еще сложно самостоятельно проанализировать музыкальное произведение, в целях музыкального исполнения движений
Р4 Коммуникабельность, навыки общения в коллективе	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.

		конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	
Р5 Сформированность психических процессов таких как память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.
В1 Проявление положительных качества личности (самодисциплина, выдержка, организованность, ответственность, стремление к победе, навыки взаимодействия и сотрудничества)	Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Ответственно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности и ощущает себя неотъемлемой частью команды.	Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Достаточно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности и ощущает себя неотъемлемой частью команды.	Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья. Сам отслеживает результативность своей деятельности и ощущает себя неотъемлемой частью команды.
В2 Проявление нравственных и волевых качеств личности	Умение концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочной деятельности, добросовестное выполнение тренировочных заданий, успешные выступления на соревнованиях и	Умение с помощью педагога концентрировать свои усилия на учебно-тренировочной деятельности, выполнение тренировочных заданий в рамках задания педагога. Успешные	Слабо способен концентрировать усилия на учебно-тренировочной деятельности. Не готов к выступлениям на соревнованиях и конкурсах. Способен сконцентрироваться только на личных достижениях.

	конкурсах. Концентрация не только на личных достижениях, но и на достижениях всей команды.	выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация на личных достижениях, невозможность охватить вниманием более широкий круг деятельности.	
Р3 Проявление трудолюбия, необходимого для достижения спортивного результата	Умение работать по индивидуальному плану в целях достижения поставленных целей. Объективная оценка своих способностей и умений, умение направить силы на проработку наиболее слабых сторон подготовленности	Учащийся умеет работать по индивидуальному плану, оценка достижений осуществляется педагогом.	Учащийся умеет работать только в группе, индивидуальные задания для него сложны.
В4 Проявление качеств всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию	Умение работать над собственными ошибками и исправлять их	Учащиеся с интересом исправляют ошибки, на которые указывает педагог	Учащиеся мало стремятся к самосовершенствованию
В5 Стремление к здоровому образу жизни	Умение ценить своё здоровье, понимать единство и взаимосвязь различных видов здоровья человека: физического, нравственного, социально-психологического. Знать и выполнять санитарно-гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.	Учащиеся внимательно относятся к своему здоровью, при помощи педагога понимают взаимосвязь различных его видов. Знают санитарно-гигиенические правила.	Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарно-гигиенических правилах.

Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося;
2. Ведение дневника танцора Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС РОССИИ)

Информационные источники

Литература

Для педагога:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Житько, А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
4. Новикова, В. Чирлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – С. 60

Для детей:

1. «Кодекс черлидера», утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)
2. Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.
3. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы

1. Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
2. Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.