

Департамент образования администрации г.Перми

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми

Принята на заседании
методического совета
от «09» 10 2017г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
Н.М.Рослякова
«10» 10 2017г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Черлидинг»**

Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Рыбьякова Людмила Вячеславовна

Пермь 2017

Пояснительная записка

Черлидинг (от английского Cheer – приветственное восклицание). История происхождения черлидинга как вида спорта начинается в США. Широкое распространение Черлидинг получил в 70-е годы прошлого столетия.

В декабре 2006 года был подписан указ о признании Черлидинга основным видом спорта, по которому проводятся чемпионаты России, Европы и Мира.

В России в 1999 году была учреждена Московская федерация черлидинга. Впервые соревнования «Кубок Федерации» прошли 23 мая 1999 года в Москве.

В Перми Федерация начала работу в 2004 году.

Черлидинг является массовым видом спорта, сочетающим элементы хореографии, шоу и зрелищных видов спорта. Он выступает как самостоятельный вид спорта так и сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает их зрелищность: например, футбол, баскетбол, хоккей и др.

Таким образом, черлидинг можно разделить на два направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями (сопровождение спортивных соревнований) для выполнения следующих задач:
 - Привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
 - Создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков – фанатов; создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - Поддержка команд, участвующих в матче;
 - Активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Оба направления черлидинга в целом ориентированы на активное привлечение в свои ряды детей, подростков, молодёжи и взрослого населения (корпоративный черлидинг). Он призван прививать любовь к физической культуре, здоровому образу жизни, тем самым способствовать укреплению здоровья.

Как коллективный вид деятельности черлидинг помогает формировать нравственную основу формирующейся личности, помогает приобретать навыки общения со сверстниками, детьми и подростками разных возрастов, формирует культуру общения между ними. Черлидинг помогает преодолевать застенчивость и низкую самооценку, учит много работать для достижения поставленной цели; важно работать с энтузиазмом, осознать ответственность за своё здоровье в течение всей жизни. Работа в команде развивает сплочённость и преданность общим идеям и целям. Работа в команде важна, потому что создание единой, сплочённой команды необходимое условие для развития личности. Чувствуя себя более комфортно внутри коллектива, член команды будет смелее пробовать

новые идеи, не будет бояться ошибаться, почувствует сплочённость и сопричастность общему делу. Всё это может развить чувство коллективизма.

Программа «Черлидинг» направлена на освоение детьми знаний, умений и навыков в области хореографии, гимнастики, акробатики, свободно ориентироваться на сценической площадке, умения работать в группе.

Программа разработана на 4 года обучения с последующей доработкой содержания на 5 и далее годы обучения.

Программа модифицированная. При разработке была использована «Программа личного развития, дающая поразительные результаты» Феррацции Кейт, а также личный опыт педагогов со своими коллективами.

Методологической основой разработки программы являются следующие документы:

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.06 №06 – 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе».

Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. №28-02-484/16. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России.

Письмо Министерства образования РФ от 20.05.03 г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ В УДОД».

«Как составить учебную программу» (методические рекомендации) ГОУ ДПО(ПК) С «Марийский институт образования», Йошкар-Ола, 2005 г. Автор: В.А.Красильникова

Журнал «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи», М., №5 2006 г.

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации "Об образовании" (2013 года), реализация дополнительных общеобразовательных программ направлена на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Цели и задачи

Цель: Развить интерес учащихся к новому направлению танцевально-спортивной хореографии, новому виду спорта – черлидингу; развить потребность детей к самосовершенствованию и творческому самовыражению посредством занятий в коллективе «Черлидинг».

Задачи:

• Образовательные:

- Познакомить с историей возникновения и развития черлидинга в мире;
- Познакомить с общими понятиями (черлидинг, чир, чир-данс, чир-микс, станты, пируэты, пирамиды, база, маунтер, флайер и т.д.);
- Познакомить с правилами построения программ для соревнований по черлидингу;
- Научить прыжками лип-прыжкам различной сложности;
- Научить пирамидам и стантам различной сложности;
- Научить пируэтам различной сложности;
- Научить трюковым (акробатическим) элементам различной сложности;

- Научить сочинять кричалки;
 - Развивающие:
- Развить музыкальность и выразительность исполнения;
- Развить координацию движений;
- Развить физические данные учащихся (гибкость, выносливость, растяжку, эластичность связок и суставов, силу мышц);
 - Воспитательные:
- Сформировать традиции коллектива, обеспечивающие эмоциональное благополучие и успешное развитие учащихся;
- Сформировать у учащихся уверенность в себе, самоуважение, достоинство личности;
- Развить у учащихся чувство коллективизма.

Принципы

Организация образовательного процесса с обучающимися основа на следующих педагогических принципах:

- **доступности:** содержание программы, формы и методы организации образовательного процесса должны соответствовать возрастным особенностям детей;
- **наглядности:** применение разнообразных дидактических материалов (схем, карточек, плакатов, видео материалов);
- **связи теории с практикой:** систематическая работа по воплощению теоретических знаний в практическую работу, в т.ч. самостоятельную; рациональное соотношение в программе теоретических и практических часов.
- **последовательности:** содержание программы основано на постепенном усложнении выполняемых заданий и творческих работ.

Реализация этих принципов будет достигнута при внедрении в практику следующих путеводных положений:

1. *Всеобщая талантливость детей:* нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.
2. *Превосходство:* если у кого-то что-то получается хуже, чем у других, значит, что-то должно получиться лучше - это "что-то" нужно искать.
3. *Неизбежность перемен:* ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным.
4. *Успех рождает успех:* основная задача - создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего для недостаточно подготовленных, важно дать им почувствовать, что они не хуже других.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методы и приемы:

Программа предусматривает применение педагогических методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и целенаправленным.

- Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам.

- Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы учащихся.
- Практическая работа необходима при отработке навыков и умений.
- Творческое проектирование является очень эффективным, так как помогает развить самостоятельность, познавательную деятельность и активность детей.

Педагогические технологии, используемые в обучении:

- Личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов. В результате происходит активное овладение знаниями, умениями и навыками.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Формы и методы организации учебного процесса

Формы занятий:

- Групповые занятия: беседа, практические занятия (упражнения и тренинги), репетиция, концерт, открытые занятия для родителей и одноклассников, конкурс, просмотр видеоматериалов, изготовление элементов костюмов и реквизита.

Методы – обучающие, развивающие, воспитывающие:

- Наглядный – освоение движений через яркий, красочный, эмоциональный показ преподавателя, использование видеоматериала для контроля и самоконтроля.
- Словесный - точное, методичное раскладывание каждого движения, комбинации.
- Наблюдение
- Убеждение

- Поощрение
- Показ

Формы и методы контроля

Наблюдение педагога, контрольный урок, открытое занятие, анализ выступления, отзывы зрителей, отчётный концерт, диагностика.

Диагностика: выступления в течение года в чемпионатах и соревнованиях по черлидингу, выступления на мероприятиях ЦДТ «Юность».

Контрольные срезы:

Оценивается:

1. Пластичность и физические данные;
2. Эмоциональная выразительность, артистичность;
3. Общительность, умение работать в группе.

Этапы:

1. Вступительный;
2. Промежуточный;
3. Итоговый.

Уровни:

1. Высокий;
2. Средний;
3. Низкий.

Предполагаемые результаты

По окончании обучения дети должны:

• ЗНАТЬ:

- Историю возникновения и развития черлидинга в мире;
- Понятия: черлидинг, чир, чир-данс, чир-микс, станты, пируэты, пирамиды, база, маунтер, флайер и др.;
- Правила построения программ для соревнований по черлидингу;

• УМЕТЬ:

- Выполнять прыжки и лип-прыжки различной сложности;
- Выполнять пирамиды и станты различной сложности;
- Выполнять пируэты и акробатические элементы различной сложности;
- Выполнять махи и шпагаты;
- Сочинять кричалки;
- Владеть элементарной координацией движений;

• ПРИБРЕСТИ:

Навыки участия в соревнованиях и концертах;

Навыки поведения на сценической площадке и за кулисами;

Навыки уважительного отношения друг к другу и традициям коллектива.

Условия реализации программы

Для проведения занятий и подготовительной работе к выступлениям необходим класс, оборудованный зеркалами и станком, сценическая площадка, оснащённая всеми необходимыми атрибутами.

- Магнитофон;
- Видеомагнитофон;
- Аудио, видео кассеты;
- Костюмы и реквизит;
- Репетиционная форма.

Общие сведения о коллективе

Возраст учащихся: 5 – 10 лет.

Количество учащихся в группе:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – не менее 13 человек;
- 3 год обучения и более – не менее 11 человек.

Учебная нагрузка:

- 1 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю);
- 2 год обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю);
- 3 год обучения и более – 324 часа в год (9 часов в неделю).

Состав группы: группа постоянного состава.

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. История черлидинга; 3. Общие понятия; 4. Вступительная диагностика.	1 2 2 1	1 2 2 -	- - - 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Станты; 3. Акробатические элементы; 4. Кричалки; 5. Положение рук.	15 15 13 8 13	5 5 5 4 4	10 10 8 4 9	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Чир-данс.	1. Пируэты; 2. Махи; 3. Лип-прыжки.	13 8 13	4 2 4	9 6 9	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Упражнения на растягивание мышц.	19 19	- -	19 19	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Итоговое занятие.	Итоговая диагностика.	2	-	2	Диагностика.	Анализ.
Итого:			144	38	106		

Содержание программы

(1 год обучения)

I. Вводное занятие:

Тема 1. Инструктаж по ТБ:

Инструктаж техники безопасности на занятиях черлидингом.

Тема 2. История черлидинга:

История возникновения. История развития в США, Европе, России.

Тема 3: Общие понятия:

Понятия: Чир, Чир-данс, Чир-микс. Особенности и требования каждой программы.

Тема 4: Вступительная диагностика:

Начальная диагностика учащихся с целью определения их физических данных.

II. Чир:

Тема 1: Прыжки:

Обязательные чир-прыжки различной сложности в программе чир.

Проучивание положений прыжков в партере.

Разучивание прыжков в координации с положением рук.

Отработка точности приземления.

Отработка сочетаний нескольких прыжков в каскаде.

- Стредл (Straddle): Прыжок ноги врозь (ноги прямые).

- Абстракт (Stagelidoublehook): Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад – колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

- Группировка (Tuck): Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

Тема 2: Станты:

Понятия: Станты, база, маунтер, флаер. Основные требования и правила выполнения стантов.

Объяснение позиций: база, маунтер, флаер.

- Правила страховки. Распределение ответственности друг за друга при исполнении стантов. Зона контроля позвоночника.

Правила приема флаера в «люльку».

Правила построения различных стантов:

- Навыки взбирания (ClimingSkill): Заход в стойку на плечах одиночной базы. Стойка на внешней стороне бедра. Боковая стойка на бедре (с либерти флажком). Стредл на плечах базы. Угол.

- Переход с остановкой (TransfarWaitToArm) при опоре на руки: Подъем в элеватор. Подъем в стойку на плечах. Шпагат от бедра (бросок руками). Бросок руками двойной базы в стойку на плечах.

- Элеватор: Синхронность. Чёткость.

Положения флайера (верхнего спортсмена) в станте:

- Основная стойка (ноги на ширине плеч).
- Либерти (Liberty).
- Стэг (Stag).
- Ноги вместе (Cupie).
- Точ (Torch).

Отработка основной стойки флайера.

Тема 3: Акробатические элементы:

Подготовительные упражнения в партере, у стены, работа на матах, на середине зала.

Проучивание и отработка трюковых элементов: колесо, рандат, фляк.

Тема 4: Кричалки:

Виды кричалок:

- Чант-кричалки.
- Чир-кричалки.

Их содержание и роль.

Сочинение кричалок. Рифма.

Работа над речевым аппаратом: артикуляционная гимнастика, развучивание, дикция, голосовой посыл, ритм.

Тема 5: Положение рук:

Работа с помпонами и другими атрибутами, используемыми в танцевальных композициях.

Основные положения рук в черлидинге:

- Руки на бёдрах (ReadiPosition)
- Класи (Clasi)
- Клэп (Clap)
- Кинжалы (Daggers)
- ЛоуВи (Low V)
- ХайВи (Higt V)
- ХайТачдаун (Higt Touchdown)

Координация рук в прыжках(подходы).

Различные переводы из позиции в позицию.

III. Чир-данс:

Тема 1: Пируэты:

Понятие «Пируэт». Требования и основные правила при выполнении пируэтов.

Разучивание пируэтов:

- Простой пируэт (карандаш): Пируэт, при котором свободная нога отведена в сторону на 45°.
- Джаз пируэт: Пируэт, при котором свободная нога находится в положении «Пассе» (возможен вариант, например: опорная нога может быть согнута или маховая нога в положении «у колена»).

Тема 2: Махи:

Основные правила и требования к выполнению махов.

Разучивание махов:

- Мах в сторону;
- Мах вперёд;
- Мах назад.

Тема 3: Лип-прыжки:

Понятие «Лип-прыжки». Правила и требования к выполнению Лип-прыжков.

Виды лип-прыжков.

Подготовительные упражнения:

- Изучение техникиразбега;
- Изучение техникиотталкивания;
- Изучение техники полёта;
- Изучение техники приземления.

IV. Общая физическая подготовка:

Тема 1: Упражнения для укрепления различных групп мышц:

Разминка.

Движения на подвижность изолированных центров: шея, плечи, грудная клетка, руки, ноги.

Движения в *parterre*: Упражнения для укрепления различных групп мышц: пресса, ног, спины, рук; развития эластичности суставов и связок ног, корпуса, рук.

Ведение трюковых элементов.

Передвижение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

Упражнения на выносливость.

Тема 2: Упражнения длярастягивание мышц:

- Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.
- Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро, сгибающих голени и стопы.
- Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.
- Растягивание мышц, приводящих и расслабляющих бедро.
- Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы. Упражнение выполняется вдвоём.
- Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц-разгибателей бедра и туловища.
- Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, разгибающих туловище и сгибающих голень.
- Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой.

- Растягивание подвздошно-поясничной мышцы одной ноги и разгибателей бедра другой.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра.
- Растягивание приводящих мышц бедра.
- Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.
- Растягивание мышц, приводящих бедро. Упражнение выполняется вдвоём.
- Растягивание мышц-разгибателей бедра и туловища, сгибателей голени и стопы.

IV. Итоговое занятие:

Тема: Итоговая диагностика:

Итоговая диагностика учащихся с целью определения изменений за учебный год.

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	16 16 17 16 10 14	5 5 6 4 2 4	11 11 11 12 8 10	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки.	16 16 16	5 2 5	11 14 11	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	16 16	- -	16 16	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Правила построения программ для соревнований; 2. Репетиционная деятельность; 3. Выступления.	4 27 10	4 - -	- 27 10	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт; 2. Итоговая диагностика.	2 2	- -	2 2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			216	43	173		

Учебно-тематический план
(2 год обучения)
(на 3 часа в неделю)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	10 10 10 10 4 8	2 2 2 2 2 2	8 8 8 8 2 6	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки.	7 7 7	2 2 2	5 5 5	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	6 6	- -	6 6	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Правила построения программ для соревнований; 2. Репетиционная деятельность; 3. Выступления.	2 11 6	2 - -	- 11 6	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт;	2	-	2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			108	21	87		

Содержание программы

(2 год обучения)

I. Вводное занятие:

Тема 1. Инструктаж по ТБ:

Инструктаж техники безопасности на занятиях черлидингом.

Тема 2: Вступительная диагностика:

Начальная диагностика учащихся с целью определения их физических данных на начало учебного года.

II. Чир:

Тема 1: Прыжки:

Продолжение знакомства с обязательными чир-прыжками различной сложности в программе чир.

Проучивание положений прыжков в партере.

Разучивание прыжков в координации с положением рук.

Отработка точности приземления.

Отработка сочетаний нескольких прыжков в каскаде.

- Херки (Herkie): Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

- Хедлер (Барьерист) (Hurdler): Одна нога прямая поднята вверх как можно выше; вторая – согнута, колено направлено вниз.

- Двойная девятка (DoubleNine): Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону; вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют положение ног, изображая девятку.

Тема 2: Пирамиды:

Понятие «Пирамида».

Правила и требования при выполнении пирамид.

Положение первого уровня:

- В полный рост;

- С колена и т.д..

Правила броска флайера. Правила приёма флайера (в «кредл»).

Спуск с пирамид: с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики, спуск кувирком.

Правила страховки во время выполнения пирамид, во время броска флайера, во время спуска с пирамиды.

Соотношение уровня и роста пирамид.

Отработка постановки пирамид.

Тема 3: Станты:

Правила страховки.

Правила приема флайера в «люльку».

Правила построения различных стантов:

- Ступенька в экстеншен из стойки на плечах;
 - Ступенька в экстеншен из элеватора;
 - Жим экстеншен из элеватора;
 - Заход, толчок – элеватор – экстеншен (без остановки, с опорой на переднюю базу).
- Отработка положений флайера в станте:
- Основная стойка.
 - Либерти (Liberty).
 - Стэг (Stag).
 - Ноги вместе (Cupie).
 - Точ (Torch).

Тема 4: Акробатические элементы:

Подготовительные упражнения в партере, у стены, работа на матах, на середине зала.

Проучивание и отработка трюковых элементов: колесо, рандат, фляк.

Тема 5: Кричалки:

Сочинение - Чант-кричалок, Чир-кричалок.

Рифма.

Работа над речевым аппаратом: артикуляционная гимнастика, раззвучивание, дикция, голосовой посыл, ритм.

Тема 6: Положение рук:

Работа с помпонами, плакатами и другими атрибутами.

Основные положения рук в черлидинге:

- Класи (Clasi)
- Клэп (Clap)
- Кинжалы (Daggers)
- ЛоуВи (LowV)
- ХайВи (HigtV)
- ХайТачдаун (HigtTouchdown)
- К (K)
- Панч (Punch)
- Эл (L)
- ЛоуТачдаун (LowTouchdown)

Координация рук в прыжках(подходы).

Различные переводы из позиции в позицию.

III. Данс:

Тема 1: Пируэты:

Требования и основные правила при выполнении пируэтов.

Разучивание пируэтов:

- Тур-Пике: Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу.
- Аттитюд: Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу (положение свободное, называется «аттитюд»).

- Фуетэ: Пируэт с отрыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило, выполняется несколько раз.

Тема 2: Шпагаты и махи:

Правила выполнения шпагатов и махов.

Правила безопасности при выполнении шпагатов и махов.

Разминка – как основное требование перед выполнением шпагатов.

Шпагаты:

- Шпагат на правую ногу;
- Шпагат на левую ногу;
- Поперечный шпагат.

Махи:

- Мах в сторону;
- Мах вперёд;
- Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).

Тема 3: Лип-прыжки:

Правила и требования к выполнению Лип-прыжков.

Изучение и отработка лип-прыжков:

- Высокий лип вперёд: Выброс одной ноги высоко вперёд, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

- Высокий лип в сторону: Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

IV. Общая физическая подготовка:

Тема 1: Упражнения для укрепления различных групп мышц:

Разминка.

Упражнения на гибкость: перегибы корпуса во все направления, в партере. Большое внимание уделяется гибкости поясничного отдела позвоночника, исполнению «мостика».

Упражнения на развитие силы мышц (постоянно увеличивается количество повторений).

Ведение трюковых элементов.

Упражнения на выносливость организма.

Тема 2: Растяжка мышц:

Понятие «Стретчинг». Его принципы.

Правила дыхания при растяжке.

Упражнения на растяжку в партере, в парах.

IV. Соревнования:

Тема 1: Правила построения программ для соревнований:

Знакомство с основными требованиями и критериями следующих разделов:

- Возрастные категории (дети, юниоры, взрослые).

- Соответствие выбранной программы черлидинга основным требованиям.
- Количество участников одной команды.
- Время выступления (продолжительность программы).
- Площадка для выступлений.
- Музыкальное сопровождение.
- Требования к внешнему виду. Костюмы.

Тема 2: Репетиционная деятельность:

Постановка и репетиции номеров. Подготовка к концертам и соревнованиям.

Тема 3: Выступления:

Участие в соревнованиях и концертах.

V. Итоговое занятие:

Тема 1: Отчётный концерт.

Отчётный концерт для родителей.

Тема 2: Итоговая диагностика:

Обсуждение проделанной работы, анализ выступления. Итоговая диагностика учащихся с целью определения изменений за учебный год.

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	25 26 25 25 18 18	5 5 5 5 - 4	20 21 20 20 18 14	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки.	25 19 25	5 - 5	20 19 20	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	25 25	- -	25 25	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Репетиционная деятельность; 2. Выступления.	47 15	- -	47 15	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт; 2. Итоговая диагностика.	2 2	- -	2 2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			324	35	289		

Учебно-тематический план
(3 год обучения)
(на 6 часов в неделю)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	20 21 20 20 13 13	4 4 4 4 - 3	16 17 16 16 13 10	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки.	16 10 16	3 - 3	13 10 13	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	12 12	- -	12 12	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Репетиционная деятельность; 2. Выступления.	31 8	- -	31 8	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт;	2	-	2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			216	26	190		

Содержание программы

(3 год обучения)

I. Вводное занятие:

Тема 1. Инструктаж по ТБ:

Инструктаж техники безопасности на занятиях черлидингом.

Тема 2: Вступительная диагностика:

Начальная диагностика учащихся с целью определения их физических данных на начало учебного года.

II. Чир:

Тема 1: Прыжки:

Продолжение знакомства с обязательными чир-прыжками различной сложности в программе чир.

Проучивание положений прыжков в партере.

Разучивание прыжков в координации с положением рук.

Отработка точности приземления.

Отработка сочетаний нескольких прыжков в каскаде.

- Той-Тач (ToeTouch): Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).

- Пайк (Rike): Прямые соединённые вместе ноги подняты вперёд как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

Тема 2: Пирамиды:

Правила и требования при выполнении пирамид.

Положение первого уровня.

Правила броска флайера. Правила приёма флайера (в «кредл»).

Спуск с пирамид: с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики, спуск кувырком.

Правила страховки во время выполнения пирамид, во время броска флайера, во время спуска с пирамиды.

Соотношение уровня и роста пирамид.

Отработка постановки пирамид.

Тема 3: Станты:

Правила страховки.

Правила приёма флайера в «люльку».

Правила построения различных стантов:

- Экстеншен снизу;

- Шаг в экстеншен (минуя чикенпозишен);

- Заход, толчок – элеватор – экстеншен (без остановки и опоры на переднюю базу);

- Элеватор – чикенпозишен – элеватор;

- Элеватор – релод – элеватор;

- Заход на экстеншен без опоры на переднюю базу;
 - Экстеншен с пола.
- Отработка положений флайера в станте:
- Основная стойка.
 - Либерти (Liberty).
 - Стэг (Stag).
 - Ноги вместе (Curie).
 - Точ (Torch).

Тема 4: Акробатические элементы:

Подготовительные упражнения в партере, у стены, работа на матах, на середине зала.

Проучивание и отработка трюковых элементов.

Тема 5: Кричалки:

Сочинение - Чант-кричалок, Чир-кричалок.

Рифма.

Работа над речевым аппаратом: артикуляционная гимнастика, раззвучивание, дикция, голосовой посыл, ритм.

Тема 6: Положение рук:

Работа с помпонами, плакатами и другими атрибутами.

Основные положения рук в черлидинге:

- Выпадназад (BackLunge)
- ЛоманоеТ (BrokenT)
- Диагональ (Diagonal)
- Выпад в сторону (SideLunge)
- Лук и стрела (Bow&Arrow)
- Т (T)

Координация рук в прыжках(подходы).

Различные переводы из позиции в позицию.

III. Данс:

Тема 1: Пируэты:

Требования и основные правила при выполнении пируэтов.

Разучивание пируэтов:

- «Солнышко»: Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога вытянута вертикально вверх.
- Гранд пируэт: Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90°.
- Пируэт-флажок: Пируэт, при котором прямая нога поднята в сторону или вперёд, как можно выше.

Тема 2: Шпагаты и махи:

Правила выполнения шпагатов и махов.

Правила безопасности при выполнении шпагатов и махов.

Разминка – как основное требование перед выполнением шпагатов.

Шпагаты:

- Шпагат на правую ногу;
- Шпагат на левую ногу;
- Поперечный шпагат.

Махи:

- Мах в сторону;
- Мах вперёд;
- Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).

Тема 3: Лип-прыжки:

Правила и требования к выполнению Лип-прыжков.

Изучение и отработка лип-прыжков:

- Переменный лип-прыжок:Выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.

- Переменный лип с переходом в Той-Тач:Выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45⁰ и выполнение прыжка Той-Тач.

Сочетание различных видов лип прыжков.

IV. Общая физическая подготовка:

Тема 1: Упражнения для укрепления различных групп мышц:

Разминка.

Упражнения на гибкость:перегибы корпуса во все направления, в партере. Большое внимание уделяется гибкости поясничного отдела позвоночника, исполнению «мостика».

Упражнения на развитие силы мышц (постоянно увеличивается количество повторений).

Ведение трюковых элементов.

Упражнения на выносливость организма.

Тема 2: Растяжка мышц:

Стретчинг.

Правила дыхания при растяжке.

Упражнения на растяжку в партере, в парах.

V. Соревнования:

Тема 2: Репетиционная деятельность:

Постановка и репетиции номеров. Подготовка к концертам и соревнованиям.

Тема 3: Выступления:

Участие в соревнованиях и концертах.

VI. Итоговое занятие:

Тема 1: Отчётный концерт.

Отчётный концерт для родителей.

Тема 2: Итоговая диагностика:

Обсуждение проделанной работы, анализ выступления. Итоговая диагностика учащихся с целью определения изменений за учебный год.

Учебно-тематический план
(4 год обучения)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	25 26 25 25 18 18	5 5 5 5 - 4	20 21 20 20 18 14	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки.	25 19 25	5 - 5	20 19 20	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	25 25	- -	25 25	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Репетиционная деятельность; 2. Выступления.	47 15	- -	47 15	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт; 2. Итоговая диагностика.	2 2	- -	2 2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			324	35	289		

Содержание программы

(4 год обучения)

I. Вводное занятие:

Тема 1. Инструктаж по ТБ:

Инструктаж техники безопасности на занятиях черлидингом.

Тема 2: Вступительная диагностика:

Начальная диагностика учащихся с целью определения их физических данных на начало учебного года.

II. Чир:

Тема 1: Прыжки:

Продолжение знакомства с обязательными чир-прыжками различной сложности в программе чир.

Проучивание положений прыжков в партере.

Разучивание прыжков в координации с положением рук.

Отработка точности приземления.

Повторение и отработка ранее изученных прыжков: стредл, абстракт, группировка, херки, хедлер, двойная девятка, той-тач, пайк.

Отработка сочетаний нескольких прыжков в каскаде.

- Вокруг Света (RoundtheWorld): Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той-тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

Тема 2: Пирамиды:

Правила и требования при выполнении пирамид.

Спуск с пирамид: с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики, спуск кувырком.

Правила страховки во время выполнения пирамид, во время броска флайера, во время спуска с пирамиды.

Отработка постановки пирамид.

Тема 3: Станты:

Правила страховки.

Правила построения различных стантов:

- Тик-так;

- Одна база, экстеншен на одной руке;

- Подъём с поворотом, выброс, экстеншен.

Повторение и отработка ранее изученных стантов.

Отработка положений флайера в станте.

Тема 4: Акробатические элементы:

Подготовительные упражнения в партере, у стены, работа на матах, на середине зала.

Проучивание и отработка трюковых элементов.

Тема 5: Кричалки:

Сочинение - Чант-кричалок, Чир-кричалок.

Рифма.

Работа над речевым аппаратом: артикуляционная гимнастика, раззвучивание, дикция, голосовой посыл, ритм.

Тема 6: Положение рук:

Работа с помпонами, плакатами и другими атрибутами.

Повторение и отработка ранее изученных положений рук в черлидинге.

Координация рук в прыжках(подходы).

Различные переводы из позиции в позицию.

III. Данс:

Тема 1: Пируэты:

Требования и основные правила при выполнении пируэтов.

Повторение и отработка ранее изученных пируэтов.

Тема 2: Шпагаты и махи:

Правила выполнения шпагатов и махов.

Правила безопасности при выполнении шпагатов и махов.

Разминка – как основное требование перед выполнением шпагатов.

Шпагаты:

- Шпагат на правую ногу;
- Шпагат на левую ногу;
- Поперечный шпагат.

Махи:

- Мах в сторону;
- Мах вперёд;
- Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).

Тема 3: Лип-прыжки:

Повторение и отработка ранее изученных лип-прыжков.

IV. Общая физическая подготовка:

Тема 1: Упражнения для укрепления различных групп мышц:

Разминка.

Упражнения на гибкость:перегибы корпуса во все направления, в партере. Большое внимание уделяется гибкости поясничного отдела позвоночника, исполнению «мостика».

Упражнения на развитие силы мышц (постоянно увеличивается количество повторений).
Ведение трюковых элементов.
Упражнения на выносливость организма.

Тема 2: Растяжка мышц:

Стретчинг.
Правила дыхания при растяжке.
Упражнения на растяжку в партере, в парах.

V. Соревнования:

Тема 2: Репетиционная деятельность:

Постановка и репетиции номеров. Подготовка к концертам и соревнованиям.

Тема 3: Выступления:

Участие в соревнованиях и концертах.

VI. Итоговое занятие:

Тема 1: Отчётный концерт.

Отчётный концерт для родителей.

Тема 2: Итоговая диагностика:

Обсуждение проделанной работы, анализ выступления. Итоговая диагностика учащихся с целью определения изменений за учебный год.

Учебно-тематический план
(5 год обучения)

№	Образовательный блок	Тема	Количество часов			Формы учебных занятий	Формы подведения итогов
			Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	1. Инструктаж по ТБ; 2. Вступительная диагностика.	1 1	1 -	- 1	Беседа.	Наблюдение.
2	Чир.	1. Прыжки; 2. Пирамиды; 3. Станты; 4. Акробатические элементы; 5. Кричалки; 6. Положение рук.	25 26 25 25 18 18	5 5 5 5 - 4	20 21 20 20 18 14	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
3	Данс.	1. Пируэты; 2. Шпагаты и махи; 3. Лип-прыжки; 4. Построение программы.	19 20 20 10	2 - 2 3	17 20 18 7	Беседа, практические занятия, конкурс, видео просмотр.	Наблюдение, контрольный урок, открытое занятие.
4	Общая физическая подготовка.	1. Упражнения для укрепления различных групп мышц; 2. Растяжка мышц.	25 25	- -	25 25	Практические занятия.	Наблюдение, контрольный урок, диагностика.
5	Соревнования.	1. Репетиционная деятельность; 2. Выступления.	47 15	- -	47 15	Беседа, репетиция, концерт, выступление.	Концерт, отзывы, анализ.
6	Итоговое занятие.	1. Отчётный концерт; 2. Итоговая диагностика.	2 2	- -	2 2	Концерт.	Диагностика.
Итого:			324	35	289		

Содержание программы

(5 год обучения)

I. Вводное занятие:

Тема 1. Инструктаж по ТБ:

Инструктаж техники безопасности на занятиях черлидингом.

Тема 2: Вступительная диагностика:

Начальная диагностика учащихся с целью определения их физических данных на начало учебного года.

II. Чир:

Тема 1: Прыжки:

Продолжение знакомства с обязательными чир-прыжками различной сложности в программе чир.

Проучивание положений прыжков в партере.

Разучивание прыжков в координации с положением рук.

Отработка точности приземления.

Отработка точности положения рук и тела при прыжке и при приземлении.

Повторение и отработка ранее изученных прыжков: стредл, абстракт, группировка, херки, хедлер, двойная девятка, той-тач, пайк.

- Вокруг Света (Round the World): Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той-тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

Комбинации прыжков: Той-тач + хедлер

Хедлер, херк, пайк

2 той-тач + пайк

Тема 2: Пирамиды:

Правила и требования при выполнении пирамид.

Спуск с пирамид: с вращением на 180^0 и на 360^0 , с одной ноги с вращением, сальто назад.

Правила страховки во время выполнения пирамид, во время броска флайера, во время спуска с пирамиды.

Отработка постановки пирамид, переход из одной пирамиды в другую.

Выбросы.

Тема 3: Станты:

Правила страховки.

Правила построения различных стантов:

- Одна база, экстеншен на одной руке;

- «Флажок» с переходом в «ласточку»;

- «Этитюд»;

- «Скорпион»;

- Подъём с поворотом, выброс, экстеншен, выброс в «винт», сальто назад.

Повторение и отработка ранее изученных стантов.

Отработка положений флайера в станте (на полу, на батуте).

Тема 4: Акробатические элементы:

Подготовительные упражнения в партере, у стены, работа на матах, на середине зала, на батуте, со страховкой.

Проучивание и отработка трюковых элементов, комбинации самих элементов.

Тема 5: Кричалки:

Сочинение - Чант-кричалок, Чир-кричалок.

Рифма.

Работа над речевым аппаратом: артикуляционная гимнастика, раззвучивание, дикция, голосовой посыл, ритм.

Выполнение кричалки в сочетании с движением.

Тема 6: Положение рук:

Повторение и отработка ранее изученных положений рук в черлидинге.

Координация рук в прыжках (подходы).

Различные переводы из позиции в позицию.

Работа с отягощением – грузики, гантели.

III. Данс:

Тема 1: Пируэты:

Требования и основные правила при выполнении пируэтов.

Повторение и отработка ранее изученных пируэтов.

Изучение переходов из одного пируэта в другой.

Тема 2: Шпагаты и махи:

Правила выполнения шпагатов и махов.

Правила безопасности при выполнении шпагатов и махов.

Разминка – как основное требование перед выполнением шпагатов.

Шпагаты:

- Шпагат на правую ногу;

- Шпагат на левую ногу;

- Поперечный шпагат.

Махи:

- Мах в сторону;

- Мах вперёд;

- Мах назад (вариант – вертикальный шпагат);

- Мах в кольцо;
Удержание ног.

Тема 3: Лип-прыжки:

Повторение и отработка ранее изученных лип-прыжков, связки прыжков.

Лип-прыжки с приземлением в шпагат.

Тема 4: Построение программы:

Подбор музыкальной композиции;

Танцевальные связки;

Данс-шоу.

IV. Общая физическая подготовка:

Тема 1: Упражнения для укрепления различных групп мышц:

Разминка.

Упражнения на гибкость: перегибы корпуса во все направления, в партере. Большое внимание уделяется гибкости поясничного отдела позвоночника, исполнению «мостика».

Упражнения на развитие силы мышц (за счёт увеличения количества повторений).

Работа с дополнительным грузом (гантели).

Работа в парах.

Ведение трюковых элементов.

Упражнения на выносливость организма, кроссы, круговая тренировка.

Тема 2: Растяжка мышц:

Стретчинг.

Правила дыхания при растяжке.

Упражнения на растяжку в партере, в парах, с возвышенности.

V. Соревнования:

Тема 2: Репетиционная деятельность:

Постановка и репетиции номеров. Подготовка к концертам и соревнованиям.

Тема 3: Выступления:

Участие в соревнованиях и концертах.

VI. Итоговое занятие:

Тема 1: Отчётный концерт.

Отчётный концерт для родителей.

Присуждение разрядов.

ор

Тема 2: Итоговая диагностика:

Обсуждение проделанной работы, анализ выступления. Итоговая диагностика учащихся с целью определения изменений за учебный год.

Список литературы и перечень документов

1. «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки/ Сборник зачётных рефератов слушателей курсов Факультета повышения квалификации»;
2. [www. Cheerleading. ru](http://www.Cheerleading.ru) – сайт Федерации Черлидинга в России.
3. Феррацции Кейт «Программа личного развития, дающая поразительные результаты» - Манн, Ивановой и Фербер; 2013, 288с.
4. А. Я. Ваганова «Азбука классического танца»;
5. Буйволова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании. Внешкольник, 1999, № 7-8, с. 38-39;
6. Методические рекомендации. Учебно-воспитательная и творческая работа в самодеятельном хореографическом коллективе. – М.; ВНМЦ, 1983.- с.35;
7. Перспективные направления в форме обучения танцам. Из опыта работы ведущих танцевальных объединений учителей танцев Великобритании. – СПб., 1995;
8. Ритмика и танец: Программа Министерства культуры РФ для хореографических отделений школ искусств. – М.; 1980;
9. Бекина С.И. Музыка и движения. – М.; 1981-82.

Диагностика участника коллектива «Черлидинг» № 1 (особенности физического развития)

Уровень результатов: высокий -+++, средний уровень -++, низкий уровень -+.

[illegible]

Диагностика участника коллектива «Черлидинг» № 2

(Учебно-тренировочная работа)

Уровень результатов: высокий уровень -+++, средний уровень -++, низкий уровень +.

№	ФИО	Базовые элементы программ: Чир, Чир- данс	Колесо (с правой, левой ноги)	Прыжки	Ориентация по сценической площадке	Уровень координации	Выступления