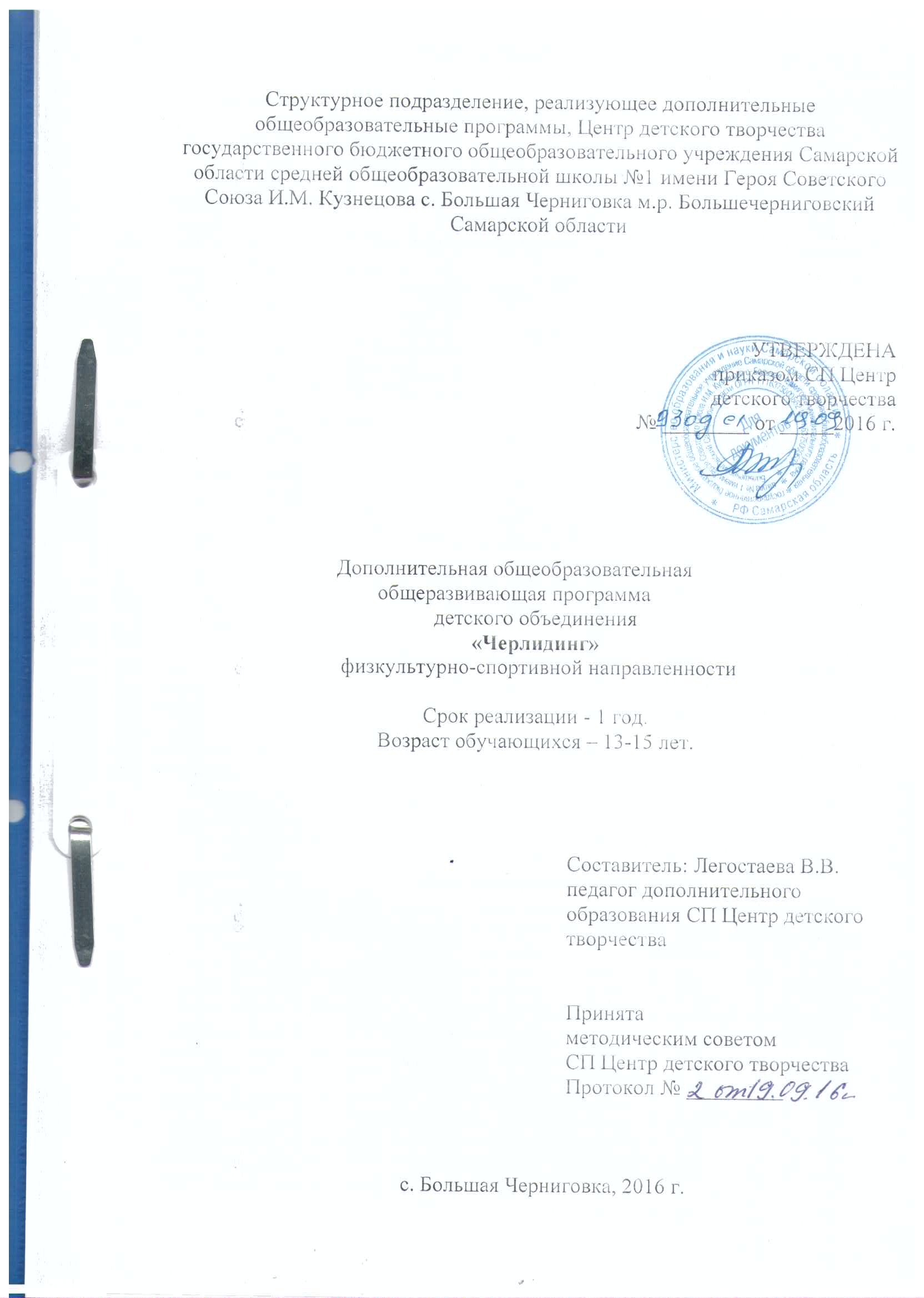
****

**Оглавление**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………....3

2. Учебно-тематический план программы………………………………………………..…..16

3. Содержание программы………………………..……………………………………………16

4. Методическое обеспечение программы……………………………………………………22

5. Список используемой литературы……………………………………………………….....25

6. Приложение 1 ……………………………………….…………………………………….....27

**Пояснительная записка**

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг. Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

***Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу (далее Программа)***составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации;

2. Федерального Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской федерации»; правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа разработана на основе дополнительной образовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Черлидинг» Корда А.В.,2013г.

В данной программе представлена модель построения системы тренировки по черлидингу, учебный план по черлидингу, план-график учебного процесса.

Предлагаемая программа по черлидингу предназначена для решения задач физического воспитания учащихся учреждений дополнительного образования и общеобразовательных учреждений с применением упражнений под музыкальное сопровождение. Учебный материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей.

В основу Программы положены нормативные требования по физической культуре и специально - технической подготовке, современные научно - методические разработки, практические рекомендации по методике и теории физического воспитания, психологии, педагогике, физиологии и гигиене, физиологии.

Основная направленность программы – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*:** Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные вступления способствуют повышению качества учебной работы, интерес к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед учащимися, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

**Педагогическая целесообразность**

В основу программы заложены следующие **принципы** **обучения**: доступность, результативность, сознательность, активность, наглядность, последовательность, постепенность, систематичность.

**Основные принципы и их суть:**

**Принцип систематичности и последовательности**— содержание учебного процесса необходимо строить в определенной логике (порядке, системе), в соответствии со следующими правилами:

а) изучаемый материал делится на разделы и темы, каждая из которых имеет определенную методику изучения;

б) в каждой теме выделяются смысловой центр, основные понятия и идеи, продумывается последовательность изложения;

в) при изучении учебного курса в целом устанавливаются внешние и внутренние связи между фактами, законами, теориями.

**Принцип доступности**— содержание и изучение учебного материала не должно вызывать у ребят интеллектуальных, моральных и физических перегрузок. Для достижения этого, нужно соблю­дать еще одно правило: в процесс обучения включаем сначала то, что близко и понятно для обучающихся, связано с их реальной жизнью, а потом — то, что требует обобщения и анализа, для начала предлагаем детям легкие учебные задачи, а потом — трудные, но обязательно доступные для выполнения под руководством взрослого).

**Принцип наглядности**— в ходе учебного процесса нужно максимально «включать» все органы чувств ребенка, [вовлекать](http://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) их в восприятие и переработку полученной информации (т. е. при обучении недостаточно только рассказать детям о чем-то, а следует дать возможность наблюдать, измерять, трогать, проводить опыты, использовать полученные знания и умения в практической деятельности).

**Принцип сознательности и активности**— результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи учения, имеют воз­можность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения. Добиться активности и сознательности детей в процессе учения можно, если:

—при определении содержания учебного процесса учитывать актуальные интересы и потребности детей;

—включать детей в решение проблемных ситуаций, в процесс поиска и выполнения учебных и практических задач;

—максимально активизировать процесс обучения (игровые и дискуссионные формы работы);

—стимулировать коллективные и групповые формы учебной работы.

**Принцип прочности**— полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности. Это может произойти, если:

—в процессе обучения ребенок проявлял познавательную активность;

—проводились в необходимом количестве и последовательности специально подобранные упражнения на повторение учебного материала;

—в структуре учебного материала и его содержании выделено главное и установлены логические связи между компонентами;

—систематически проводится контроль (проверка и оценка) результатов обучения.

**Целью Программы** является: развития творческих способностей учащихся, их физическое самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает решение**следующих задач:**

***Образовательные:***

* совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
* соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;
* приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств учащихся.

***Развивающие:***

* развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
* повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.
* развитием мотивационной сферы учащихся;
* формированием когнитивного компонента;

***Воспитательные:***

* воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культуры поведения;
* развитием социальной активности;
* приобретением учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
* развитием коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе;
* воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Занятия по черлидингу можно проводить в закрытых помещениях, спортивных и гимнастических залах.

Содержание образовательной программы соответствует:

* достижениям мировой культуры;
* основному общему уровню образования;
* относится к культурно-спортивной деятельности.

Содержание образовательной программы направлено на:

* создание условий для развития личности ребенка;
* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации ребенка;
* интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
* укрепление физического здоровья.

Программа позволяет распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, специально-физической и психологической подготовки в соответствии с этапами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся.

В процессе занятий используются следующие **методы обучения**:

* словесный;
* наглядный;
* наблюдения;
* игровой;
* круговая тренировка;
* соревновательный;
* тестирование;
* анкетирование;
* самостоятельная работа;
* творческая работа;

Количество занимающихся - не менее 12 человек.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 144 часа (по 2 часа 2 раза в неделю);

1 час занятия подразумевает 40 минут, между занятиями 10 минутный перерыв

*Первый год обучения* - этап обучения, ознакомления, формирования основных двигательных навыков и умений у детей 13-15 лет.

Задачи данного этапа:

* укрепление здоровья учащихся;
* развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды;
* формирование правильной осанки;
* формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
* обучение учащихся основным элементам черлидинга «ЧИР» и «ДАНС» - программ;
* обучение технике выполнения прыжков, пируэтов, махов, шпагатов, акробатических упражнений;
* обучение правилам техники безопасности во время занятий, правилам оказания первой помощи при травмах;
* развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия;

В результате освоения данной программы **учащиеся будут знать:**

* историю развития черлидинга;
* правила техники безопасности;
* кодекс черлидеров;
* содержание программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-ДАНС-ШОУ»;
* основные обязательные элементы черлидинга (базовые положения кистей рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.) и технику их исполнения.

**Уметь:**

* отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
* выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
* выполнять кодекс черлидеров;
* выполнять технически правильно основные элементы черлидинга (базовые положения кистей и рук, чир-прыжки, лип-прыжки, стангы и др.);
* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Критерии и способы определения результативности**

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, показательных вступлений, соревнований, а также при выполнения учащимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| Выполнять нормативы по ОФП и СФП | -технически правильное выполнение  упражнений | Тестирование;  Вводный, промежуточный контроль, сдача зачетов наблюдение |
| Выполнять базовые движения черлидинга | – технически правильное выполнения упражнений, знание терминов базовых движений | Тестирование;  Оценка выполнение во время соревнований, показательных выступлений, наблюдение |
| Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня | - технически правильное выполнение акробатических элементов | Наблюдение  Сдача нормативов  Оценка выполнения |
| Овладеть техникой работы со зрителями | - демонстрация навыков | Наблюдение |
| Выполнять требования кодекса черлидеров | – демонстрация навыков применения кодекса. | Наблюдение |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у учащихся не только сформированность специальных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | | | **Основные показатели оценки результата** | | **Формы и методы контроля и оценки** | | | | |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость черлидинга, проявлять к ней устойчивый интерес | | | * своевременное и качественное выполнение заданий по программе; * регулярное участие в конкурсах, фестивалях и т.д. по тематике | | Наблюдение. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы,  диагностика | | | | |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения заданий, оценивать их эффективность и качество | | | – Обоснованный и грамотный выбор и применение методов и способов решения задач в области черлидинга. - своевременное выявление собственных ошибок при выполнений упражнений. | | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, | | | | |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных, иногда в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | | | – решение стандартные, иногда нестандартных ситуации во время занятий, выступления; | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы | | | | |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации | | | – быстрый и точный поиск необходимой информации; - грамотное использование информации; | | | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы | | |
| ОК 5. Использовать информационно-  коммуникационные технологии | | | – грамотное использование  интернет-рессурсов, литературы и т.д | | | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы | | |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством,  потребителями | | | \_грамотное использование приемов корректного межличностного общения; - своевременное выполнение задания   * полное соблюдение кодекса ,   правил поведения на занятиях,  во ДТДиМ   * регулярное участие в групповых, командных формах работ | | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика | | | |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать членов команды, организовывать с принятием на себя ответственности за результат | | | – умение ставить цели, мотивировать, брать на себя  ответственность за действия | | | Интерпретация результатов наблюдений деятельностью обучающегося процессе освоен образовательной программы, диагностика | | | за  в ия |
| ОК 8. Заниматься самообразованием, осознанно планировать свою деятельность | | | – своевременное и качественное выполнение самостоятельных занятий, в том числе  индивидуальных и творческих; | | | Интерпретация результатов наблюдений деятельностью обучающегося процессе освоен образовательной программы | | | за  в ия |
| ОК 9. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования техники безопасности, основы гигиены и самоконтроля. | | | -соблюдение основ здорового образа жизни, требований техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля | | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения  образовательной программы | | | |
| ОК 10. Соблюдать культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения. | | | - соблюдение культуры и психологических основ общения, соблюдение норм правил поведения | | | Интерпретация  результатов  наблюдений за  деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название базовой темы** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1** | Вводное занятие. Инструктаж | 2 |  | 2 |
| **2** | Теоретическая подготовка | 6 |  | 6 |
| **2** | Практическая подготовка |  | 30 | 30 |
| 3 | Программа Данс | **2** | 30 | 32 |
| 4 | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | **2** | 30 | 32 |
| 6 | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) |  | 22 | 22 |
| 7 | Хореография |  | 20 | 20 |
|  | Итого: | 12 | 132 | 144 |

**Содержание образовательной программы**

**1. Вводное занятие. Инструктаж**

Знакомство с детьми. Правилами поведения на занятиях. Пожарная ТБ. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**2. Теоретический подготовка.**

1.1 История возникновения черлидинга*.* Развитие черлидинга в России и за рубежом*.*

1.2.Влияние черлидинга.

1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль

1.4Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

***1.1.История возникновения черлидинга .Развитие черлидинга в России и за рубежом.***

Ни для кого не является секретом, что во времена наших бабушек и дедушек, при рассвете массовых физкультуры и спорта, были очень интересны показательные построения акробатических пирамид, своеобразный театр массового действия спортсменов. В современном обществе все более популярным становится развитие новых видов спорта, таким является черлидинг.

Черлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, черлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действо на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс».

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Черлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Черлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях: Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный черлидер — сольный номер главного заводилы команды;

***1.2. Влияние черлидинга.***

Черлидинг, направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидиров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Черлидиров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ – аэробике, хореографии и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению

***1.3. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль.***

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс черлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

***1.4. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.*** Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

**3. Практическая подготовка**

***2.1. Общая физическая подготовка***

***Развитие гибкости:*** активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях). ***Развитие выносливости:*** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

***Развитие силы:*** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

***Развитие координации движений:*** упражнения которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

***Развитие быстроты:*** упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

***2.2. Специальная подготовка.***

***Строевые упражнения*:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

***Силовые упражнения:*** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге.

***Скоростно-силовые упражнения:*** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки ( чир-прыжки, лип-прыжки);

***Координационные упражнении:*** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты

***Развитие гибкости:*** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

***Танцы упражнения:*** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

**4. Программа Данс**

Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Шпагаты (поперечный и продольные).

Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).

Обязательный элемент «ДАНС» программы: чир-прыжок. Отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

**5. Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок**

***Кричалки –*** используются для привлечения к участию зрителей.

*Чант*(скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;

*Чир*(двустишья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Отработка и изучение кричалок.

**7. Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)**

Выполнение обязательных элементов и упражнений

**8. Хореография**

Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом танце. Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шаги и руки.

**Методическое обеспечение**

Основная цель первого года обучения черлидиров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям черлидинга). На протяжении первого года обучения черлидир должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

*Основные средства тренировочного воздействия.*

общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без; комплекс прыжковых упражнений; силовые упражнения, элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.); элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.); элементы хореографии комплекс прыжковых упражнений; музыкальное сопровождение; изучение «возгласов и скандирований».

*Основные методы выполнения упражнения:* повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления занятий черлидингом:* первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Особенности первого года обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

*Методика контроля.* На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья; показатели телосложения; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации учитель должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

**Личная гигиена и самоконтроль**

Гигиена занятий, одежда и обувь, организация спортивного режима (труд, учеба, отдых, питание). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Внешние признаки утомления. Определение частоты сердечных сокращений.

**Режим питания, гигиена сна**

Режим дня как научно обоснованный и систематически выполняемый распорядок жизни. Сохранение работоспособности и здоровья, предупреждение преждевременного старения зависит от правильной организации режима питания.

**Список использованной литературы**

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
2. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и

Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

1. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ

(ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991.

- 543с.

1. Правила соревнований но черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
2. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2002. - 508с.
4. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
5. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
6. Кашкин А.А.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Светский спорт, 2009. - 215с.
7. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2004.-364с.
8. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.

**Приложение 1**

**Календарно-тематический план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во ч.** |
|  | Сентябрь |  |
|  |  | 2 |
|  | Теоретическая подготовка | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Теоретическая подготовка | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Октябрь |  |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Теоретическая подготовка | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Ноябрь |  |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Декабрь |  |
|  | Хореография | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Январь |  |
|  | Хореография | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Февраль |  |
|  | Хореография | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Март |  |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Апрель |  |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Май |  |
|  | Хореография | 2 |
|  | Практическая подготовка | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Программа Данс | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок | 2 |
|  | Хореография | 2 |
|  | Отработка программы  (соревнований, показательных выступлений) | 2 |
|  | Итого | **144** |