

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы, Центр детского творчества  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского  
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский  
Самарской области



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа объединения по черлидингу

**«Мастер черлидинга»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации - 1 год.

Возраст обучающихся – 15-16 лет.

Разработчик: Легостаева В.В.  
педагог дополнительного образования  
СП Центр детского творчества

Рассмотрена методическим советом  
СП Центр детского творчества  
Протокол № 5 от 09.06.2021 г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

## Оглавление

1. Краткая аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план программы.....	10
4. Учебно-тематический план программы	
Модуль 1 .....	15
Модуль 2.....	17
Модуль 3.....	20
4.Методическое обеспечение программы.....	22
5.Список используемой литературы.....	24
Приложение 1 .....	24

## **1. Краткая аннотация**

Черлидинг - новый и перспективный вид спорта, несущий в жизнь детей активный и здоровый образ жизни. Чир данс – одно из направлений спорта черлидинга. Данная общеобразовательная программа предназначена для работы педагога дополнительного образования с детьми, которые проявили высокий уровень мотивации и высокий уровень достижений в области черлидинга. Об этом свидетельствуют показатели успешности прохождения Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детского клуба по черлидингу «Импульс» и высокого результата участия в конкурсах районного, областного уровня. Уровень освоения предмета базовый.

## **2. 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-ФЗ «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».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная.

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.

**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 со-

вершенствования 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 выступления 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!

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Данная дополнительная образовательная программа состоит из 3х модулей:

- 1 модуль «Формирование системы знаний в области Черлидинга»;
- 2 модуль «Общая физическая подготовка»;
- 3 модуль «Чир данс».

**Отличительная особенность** данной программы в том, что она модифицированная, адаптирована к условиям образовательной деятельности учреждения дополнительного образования. Программа относится к базовому уровню освоения.

#### **Педагогическая целесообразность**

В основу программы заложены следующие **принципы обучения**:

**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 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 создание более благоприятных условий для самовыражения и самореализации одаренного подростка в спортивной деятельности и более полного проявления его таланта. Развития творческих способностей учащихся, их физическое самосовершенствование, формирование здорового образа жизни.

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

***Образовательные:***

- знакомство с теоретическими и практическими знаниями в области черлидинга и использовать их для совершенствования индивидуальных физических качеств;
- обучение разнообразным элементам и комбинациям в черлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- 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;
- развитие мотивационной сферы учащихся;
- развитие основных двигательных качеств: выносливости; быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;
- развитие коммуникабельности, креативности, мобильности, социальной активности, лидерские качества посредством регулярных занятий по черлидингу.

***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;
- 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 подростков осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания обучающегося. Группы индивидуального обучения формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся.

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

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

**Возраст детей и требования к зачислению:** Данная программа рассчитана на обучение чир дансу девушек 15-16 лет.

Особенности приёма в объединение. Принимаются подростки по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Кроме этого, дети должны иметь первоначальную подготовку в чирспорте. Представленная программа нацелена на выявление и развитие спортивных способностей обучающихся и создание условий для их самовыражения и самореализации через овладение техникой черлидинга, а также социализации методом сольных выступлений, подготовки танцевальных номеров требующих определенных способностей и возможностей.

Обучающиеся должны владеть основными базовыми знаниями и умениями в данном виде спорта:

1. знать основные термины черлидинга;

2. знать базовые положения рук в черлидинге;
  3. уметь выполнять основные элементы дисциплины «чир-данс»: прыжки, махи, простые акробатические элементы;
  4. владеть основными знаниями в области самостраховки и страховки партнера;
- Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Объем программы 140 часов в год.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в СДК с. Августовка 2 раза в неделю. Один раз по 1,5 часа и один раз 2 часа. 1 час занятия подразумевает 40 минут, между занятиями 10 минутный перерыв.

*Обучение нацелено на овладение технической и тактической подготовкой юного черлидера.*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта черлидинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

- правила техники безопасности;
- знание терминологии акробатических упражнений;
- 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 технически правильно основные элементы черлидинга (базовые положения кистей и рук, чир-прыжки, лип-прыжки, махи 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.

#### Учебный план

№	Наименование раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Формирование системы знаний в области Черлидинга	15	27	42
2	Общая физическая подготовка	15,5	26,5	42
3	Программа чир-данс	18	38	56
	<b>Итого</b>	48,5	91,5	140

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

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

<b>Результаты</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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 выполнения 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.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
---	--	---



ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость черлидинга, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное и качественное выполнение заданий по программе;</li> <li>- регулярное участие в конкурсах, фестивалях и т.д. по тематике</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованный и грамотный выбор и применение методов и способов решения задач в области черлидинга.</li> <li>- своевременное выявление собственных ошибок при выполнении упражнений.</li> </ul>	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-ресурсов, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотное использование приемов корректного межличностного общения;</li> <li>- своевременное выполнение задания</li> <li>- полное соблюдение кодекса, правил поведения на занятиях, во ДТДиМ</li> <li>регулярное участие в групповых, командных формах работ</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика
ОК 7. Ставить цели, мотивиро-	– умение ставить цели, мотиви-	Интерпретация ре-

вать членов команды, организовывать с принятием на себя ответственности за результат	ровать, брать на себя ответственность за действия	зультатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика
ОК 8. Заниматься самообразованием, осознанно планировать свою деятельность	– своевременное и качественное выполнение самостоятельных занятий, в том числе индивидуальных и творческих;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
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

### **Модуль 1 «Формирование системы знаний в области Черлидинга»:**

**Цель:** расширение знаний в области спорта черлидинг. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитых подростков.

#### **Задачи:**

##### Обучающие

- Формирование знаний о виде спорта черлидинг
- Расширение знаний о личной гигиене и внешнего вида черлидера.
- Обучение навыкам индивидуальной и командной работы.
- Работа с упражнениями ОФП И СФП
- Обучение базовым элементам и направлениям черлидинга.

##### Развивающие:

- Развитие спортивно-технического мастерства.
- Развитие двигательной сферы.
- Развитие социальной активности.
- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта

##### Воспитательные:

- Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятиях по черлидингу;
- технику выполнения упражнений ОФП и СФП;

- основные исторические периоды развития черлидинга в России в мире;
- основные базовые элементы черлидинга.

Обучающийся должен уметь:

- различать черлидинг от других направлений хореографии и спорта;
- выполнять основные упражнения специальной и общей физической подготовки;
- работать в команде;

### Учебно-тематический план 1 Модуля «Формирование системы знаний в области Черлидинга»:

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2		2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Черлидинг как вид спорта.	1,5		1,5	Беседа, опрос
3	История возникновения и развития черлидинга в России.	2		2	Наблюдение, беседа, опрос
4	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, опрос
5	Основные цели, задачи и направления черлидинга	2		2	Наблюдение, беседа, опрос
6	Упражнения общей физической подготовки	2	8,5	10,5	Наблюдение
7	Специальная физическая подготовка	2	8,5	10,5	Наблюдение
8	Работа с основными элементами черлидинга	2	8,5	10,5	Наблюдение
9	Итоговое занятие. Проверка знаний по 1 модулю		1,5	1,5	Тестирование, оценка результатов
	<b>Итого</b>	15	27	42	

#### Содержание программы модуля

**Тема 1** Введение. Правила безопасности на занятиях.

**Теория:** Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности на занятиях по черлидингу

**Тема 2** Черлидинг как вид спорта.

**Теория:** Черлидинг - это 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 ви-

дов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Черлидинг состоит из двух направлений - Cheer и Dance.

**Тема 3** История возникновения и развития черлидинга в России.

**Теория:** История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

**Тема 4** Личная гигиена и внешний вид черлидера

**Теория:** гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

**Практика:** просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

**Тема 5** Основные цели, задачи и направления черлидинга

**Теория:** Чир - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под 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 чирлидер - сольный номер главного заводилы команды. Основные цели и задачи черлидинга

**Тема 6** Упражнения общей физической подготовки

**Теория:** Ознакомление с упражнениями ОФП

**Практика:** Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

**Тема 7** Специальная физическая подготовка

**Теория:** Ознакомление с разделом

**Практика:** Изучение безопасных падений. Акробатические упражнения: переворот с поворотом (Рандат), «мост», переворот вперед через «мост», переворот вперед из стойки на руках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выпрыгивания «Лягушка». Растяжки.

**Тема 8** Работа с основными элементами черлидинга

**Теория:** Программа «Чир» Пирамиды. Станты. Чир-дансы.

**Практика:** Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры.

**Тема 9** Итоговое занятие. Проверка знаний по 1 модулю. Обязательные элементы программы «чир», «данс». Тестирование «Терминология черлидинга»

## **Модуль 2 «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры

**Задачи модуля:**

### Обучающие

- Формирование знаний о первой медицинской помощи.
- Формирование знаний о двигательной активности для здоровья спортсменов.
- Работа с упражнениями на развитие координации, ловкости, силы, быстроты, гибкости.
- Совершенствование базовых элементов черлидинга.

### Развивающие

- Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.
- Развитие лидерских качеств.

- Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

#### Воспитательные

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.
- Воспитание жизненных ориентиров, способности толерантного отношения

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### Обучающийся должен знать:

- определение понятия «Здоровый образ жизни»;
- особенности музыкального сопровождения программ по разным дисциплинам черлидинга;
- терминологию спорта «черлидинг»;
- способы оказания первой медицинской помощи при травмах.

##### Обучающийся должен уметь:

- подбирать музыку для выступлений черлидеров;
- выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации и комплекс силовых упражнений;

##### Обучающийся должен приобрести навык:

- Самоконтроля при выполнении физических упражнений

#### **Учебно-тематический план 2 Модуля «Общая физическая подготовка»:**

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу	2		2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2.	Первая медицинская помощь при травмах	1,5		1,5	Беседа, опрос
3.	Понятие здоровый образ жизни	2		2	Беседа, опрос
4.	Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров.		1,5	1,5	Наблюдение
5.	Значение двигательной активности для здоровья физической подготовленности	2		2	Беседа, опрос
6.	Терминология в черлидинге	1,5		1,5	Беседа, опрос
7.	Самоконтроль при выполнении физических упражнений	1	1	2	Наблюдение, самостоятельная работа
8.	Упражнения на развитие гибкости	1,5	7,5	9	Наблюдение, беседа
9.	Упражнение на развитие ловкости и координации	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
10.	Упражнение на формирование осанки	1,5	3,5	5	Наблюдение, самостоятельная работа

11.	Развитие быстроты		4	4	Наблюдение, самостоятельная работа
12.	Силовые упражнения	1,5	4	5,5	Наблюдение, самостоятельная работа
13	Контрольный урок. Проверка знаний по 2 модулю.		1,5	1,5	Тестирование, наблюдение
	<b>Итого</b>	15,5	26,5	42	

### **Содержание программы модуля**

**Тема 1** Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу

**Теория:** Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности на занятиях по черлидингу

**Тема 2** Первая медицинская помощь при травмах

**Теория:**

**Тема 3** Понятие здоровый образ жизни

**Теория:**

**Тема 4** Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров

**Теория:** Особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга. Выступления черлидеров сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг - в друга. Музыка може быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

**Практика:** просмотр записи с разными жанрами и композициями Выбор первой музыкальной композиции.

**Тема 5** Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности

**Теория:** Изучить влияние двигательной активности на здоровье человека, основные виды двигательной активности.

**Практика:** Просмотр видео урока

**Тема 6** Терминология в черлидинге

**Теория:** Закрепление теоретических знаний о черлидинге.

**Практика:** Тестирование

**Тема 7** Самоконтроль при выполнении физических упражнений

**Теория:** Способы самостоятельной двигательной деятельности.

**Практика:** Самостоятельные ОРУ.

**Тема 8** Упражнения на развитие гибкости

**Теория:** Упражнения для развития гибкости и пластичности

**Практика:** Выполнение подготовительных упражнений (Выпады, динамичная и статичная растяжка), растяжка поперечного и продольных шпагатов

**Тема 9** Упражнения на развитие ловкости и координации

**Теория:** правильность исполнения данных упражнений

**Практика:** Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. основные положения рук и кистей, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге.

**Тема 10** Упражнения на формирование осанки

**Теория:** Профилактические и коррекционные упражнения.

**Практика:** Работа на шведской стенке, партерная гимнастика

### **Тема 11** Развитие быстроты

**Практика:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

### **Тема 12** Силовые упражнения

**Теория:** Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Стойка на руках спиной к гимнастической стенке.

**Практика:** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед и назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Бег, прыжки в длину, подтягивания, подъем туловища из положения лежа.

**Тема 13:** Контрольный урок. Проверка знаний по 2 модулю.

### **3 Модуль «Чир данс»:**

**Цель: обучение** подростков от простых танцевальных элементов до сложных, по спортивной дисциплине «Чир данс двойка», приобщая к здоровому образу жизни, развивая творческие способности обучающихся через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Расширение знаний об истории спорта «черлидинг»
- Формирование знаний в области хореографии.
- Выполнение элементов ритмической гимнастики.
- Знакомство с содержанием программ «ЧИР» и «Чир данч».

##### Развивающие:

- Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

##### Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### Обучающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- историю и влияние данного вида спорта;
- терминологию спорта «черлидинг»;
- особенности танцевальной и хореографической подготовки.

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения ритмической гимнастики;
- выполнять элементы хореографии;
- выполнять основные элементы черлидинга.

#### Обучающийся должен приобрести навык:

- формирования умений отработки программы (номера) по черлидингу.

### **Календарно-тематическое планирование 3 Модуля «Чир данс»**

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2		2	Собеседование, наблюдение, анкети-

					рование
2	Терминология в черлидинге	1,5		1,5	Беседа, опрос
3	Кодекс черлидера	2		2	Беседа, тестирование
4	История черлидинга	1,5		1,5	Беседа, опрос
5	Влияние черлидинга	2		2	Викторина
6	Основы танцевальной и хореографической подготовки	2	12,5	14,5	Наблюдение, творческая работа
7	Ритмическая гимнастика	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа
8	Знакомство с программами «ЧИР» и «Чир данс»	1,5		3,5	Беседа,наблюдение
9	Отработка основных элементов программы «чир данс двойка»	2	5,5	7,5	Наблюдение
10	Отработка программы	2	11	13	Творческая работа
11	Отчетное мероприятие		2	2	Наблюдение, оценка результатов
	<b>Итого</b>	18	38	56	

### **Содержание программы Модуля**

**Тема 1** Введение. Правила безопасности на занятиях.

**Теория:** Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности при занятиях черлидингом. Страховка и самостраховка при выполнении стантов.

**Практика:** Приемы страховки и самостраховки стантов

**Тема 2** Терминология черлидинга

**Теория:** Основные термины черлидинга (флаер, станты, споттер, база,лип, пируэт и т.д.)

**Тема 3.** Кодекс черлидера

**Теория:** Знакомство с Кодексом. Изучение основных принципов и правил поведения спортсменов по черлидингу.

**Тема 4** История черлидинга

**Теория:** История возникновения черлидинга за рубежом и в России

**Тема 5** Влияние черлидинга

**Теория:** 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

**Тема 6** Основы танцевальной и хореографической подготовки

**Теория:** Основы партерного экзерсиса. Хореографические композиции

**Практика:** Разучивание танцевального номера

**Тема 7** Ритмическая гимнастика.

**Теория:** Движение и музыка. Виды музыкальных произведений.

**Практика.** Аэробика, танцевальные движения.

**Тема 8** Отработка основных элементов программы «чир данс двойка»

**Теория:** Классификация прыжков, виды махов, шрагаты. Техника безопасности при их выполнении.



**Практика:** 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)» и т.д.

#### **Тема 9 Отработка программы «чир данс двойка»**

**Теория:** Разбор и составление программы. Подбор музыки, костюмов

**Практика:** Изучение и отработка программы (соревнований, показательных выступлений)

#### **Тема 10. Отчетное мероприятие**

**Практика:** Участие и выступление на концерте, конкурсе, соревнованиях

### **4. Методическое обеспечение**

Основная цель первого года обучения черлидеров: 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.

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

Основные направления занятий черлидингом: второй год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance».

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

Особенности второго 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.

### **5. Список использованной литературы**

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.
3. 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).
4. 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».
5. 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.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543с.
8. Правила соревнований, по черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2002. - 508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
12. 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.
13. 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.
14. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2004.-364с.
15. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.

## Календарно-тематический план программы

№	Содержание	Кол-во ч.
	<b>Модуль 1 «Формирование системы знаний в области Черлидинга»</b>	
	Сентябрь	
1.	Введение. Правила безопасности на занятиях	2
2.	Черлидинг как вид спорта.	1,5
3.	История возникновения и развития черлидинга в России.	2
4.	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1,5
5.	Основные цели, задачи и направления черлидинга	2
6.	Упражнения общей физической подготовки	1,5
7.	Специальная физическая подготовка	2
8.	Знакомство с основными элементами черлидинга	1,5
	Октябрь	
9.	Упражнения общей физической подготовки	2
10.	Специальная физическая подготовка	1,5
11.	Знакомство с основными элементами черлидинга	2
12.	Специальная физическая подготовка	1,5

13.	Знакомство с основными элементами черлидинга	2
14.	Упражнения общей физической подготовки	1,5
15.	Специальная физическая подготовка	2
16.	Знакомство с основными элементами черлидинга	1,5
	Ноябрь	
17.	Упражнения общей физической подготовки	2
18.	Упражнения общей физической подготовки	1,5
19.	Специальная физическая подготовка	2
20.	Специальная физическая подготовка	1,5
21.	Знакомство с основными элементами черлидинга	2
22.	Знакомство с основными элементами черлидинга	1,5
23.	Упражнения общей физической подготовки	2
24.	Контрольный урок. Проверка знаний по 1 модулю	1,5
	Декабрь	
	<b>Модуль 2 «Общая физическая подготовка»</b>	
25.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу	2
26.	Первая медицинская помощь при травмах	1,5
27.	Понятие здоровый образ жизни	2
28.	Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров.	1,5
29.	Значение двигательной активности для здоровья физической подготовленности	2
30.	Терминалогия в черлидинге	1,5
31.	Самоконтроль при выполнении физических упражнений	2
32.	Упражнения на развитие гибкости	1,5
	Январь	
33.	Упражнения на развитие ловкости и координации	2
34.	Упражнения на формирование осанки	1,5

35.	Упражнения на развитие гибкости	2
36.	Силовые упражнения	1,5
37.	Развитие быстроты	2
38.	Упражнения на развитие гибкости	1,5
39.	Силовые упражнения	2
40.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1,5
	Февраль	
41.	Упражнения на развитие гибкости	2
42.	Силовые упражнения	1,5
43.	Упражнения на развитие гибкости	2
44.	Упражнения на формирование осанки	1,5
45.	Развитие быстроты	2
46.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1,5
47.	Упражнения на формирование осанки	2
48.	Контрольный урок Проверка знаний по 2 Модулю	1,5
	Март	
	<b>Модуль 3 «Чир данс»</b>	
49.	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2
50.	Терминология в черлидинге	1,5
51.	Кодекс черлидера	2
52.	История черлидига	1,5
53.	Влияние черлидинга	2
54.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
55.	Ритмическая гимнастика	2
56.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
	Апрель	
57.	Знакомство с программами «ЧИР» и «Чир данс»	2

58.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
59.	Ритмическая гимнастика	2
60.	Знакомство с программами «ЧИР» и «Чир данс»	1,5
61.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	2
62.	Отработка программы «чир данс двойка»	1,5
63.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	2
64.	Отработка основных элементов программы «Чир данс двойка»	1,5
	Май	
65.	Отработка программы «чир данс двойка»	1,5
66.	Отработка основных элементов программы «Чир данс двойка»	2
67.	Ритмическая гимнастика	1,5
68.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	2
69.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
70.	Отработка программы «чир данс двойка»	2
71.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
72.	Отработка программы «чир данс двойка»	2
	Июнь	
73.	Основы танцевальной и хореографической подготовки	1,5
74.	Отработка основных элементов программы «Чир данс двойка»	2
75.	Отработка программы «чир данс двойка»	1,5
76.	Отработка программы «чир данс двойка»	2
77.	Отработка основных элементов программы «Чир данс двойка»	1,5
78.	Отработка программы «чир данс двойка»	2
79.	Отработка программы «чир данс двойка»	1,5
80.	Отчетное мероприятие	2
	Итого	<b>140</b>

