

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №166

Центрального административного района
Санкт-Петербурга

Карачев
цев
Игорь
Альберт
ович

Подписан: Карачевцев Игорь
Альбертович
DN:
E=igor-karachevcev@mail.ru,
ИНН=781614854503,
СНИЛС=02435104705, C=RU,
G=Игорь Альбертович,
SN=Карачевцев,
CN=Карачевцев Игорь
Альбертович
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2023.10.04 14:26:
40+03'00"

Программа согласована Педагогическим советом ГБОУ гимназии №166 Протокол № _____ От « » _____ 2022г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ Гимназия №166 _____/И.А. Карачевцев Приказ № _____ От « » _____ 2022г.
--	---

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Черлидинг»**

Возраст детей 6 - 16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы: Осокина М.С.

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Основная характеристика программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность программы
 - 1.4. Адресат, объем и срок реализации программы
 - 1.5. Цель программы
 - 1.6. Задачи программы
 - 1.7. Условия реализации программы
 - 1.8. Планируемые результаты
- 2. Календарный учебный график**
- 3. Рабочая программа 1-го года обучения**
 - 3.1. Задачи 1-го года обучения
 - 3.2. Учебный план 1-го года обучения
 - 3.3. Содержание программы 1-го года обучения
 - 3.4. Планируемые результаты 1-го года обучения
 - 3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения
- 4. Рабочая программа 2-го года обучения**
 - 4.1. Задачи 2-го года обучения
 - 4.2. Учебный план 2-го года обучения
 - 4.3. Содержание программы 2-го года обучения
 - 4.4. Планируемые результаты 2-го года обучения
 - 4.5. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения
- 5. Рабочая программа 3-го года обучения**
 - 5.1. Задачи 3-го года обучения
 - 5.2. Учебный план 3-го года обучения
 - 5.3. Содержание программы 3-го года обучения
 - 5.4. Планируемые результаты 3-го года обучения
 - 5.5. Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения
 - 5.6. План воспитательной работы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидер»
- 6. Методические и оценочные материалы**
 - 6.1. Методическое обеспечение программы 1-го года обучения
 - 6.2. Методическое обеспечение программы 2-го года обучения

- 6.3. Методическое обеспечение программы 3-го года обучения
- 6.4. Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер»
- 6.5. Приложения (Диагностические и методические материалы)
- Приложение №1 Инструкция «Обеспечение безопасности на занятиях»
 - Приложение №2 Методика тестирования специальной физической подготовленности.
 - Приложение №3 Кодекс черлидера
 - Приложение №4 Комплекс упражнения для ОФП
 - Приложение №5 Комплекс упражнений для растяжки
 - Приложение №6 Комплекс ОРУ с гантелями
 - Приложение №7 Статья по истории черлидинга
 - Приложение №8 Формы аттестации и контроля
 - Приложение №9 Базовые положения рук в черлидинге
 - Приложение №10 Прыжки
 - Приложение №11 Станты
 - Приложение №12 Пирамиды
 - Приложение №13 Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

7. Литература

- 7.1. Литература для педагога
- 7.2. Литература для учащихся

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеразвивающих программ, а так же в соответствии с новыми ФГОС.

- Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 :
 - ✚ Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.
- Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» от 26.07.2017
 - ✚ "Приоритетный проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом.
- Трудовой кодекс Российской Федерации :
 - ✚ раздел «Социальное партнерство в сфере труда»(II, ст. 23-55)определяет социальное партнерство как систему взаимоотношений между работниками работодателями, органами государственной власти и местного самоуправления, направленную на обеспечение согласования интересов работников и работодателей по вопросам регулирования трудовых отношений и иных, непосредственно связанных с ними экономических отношений.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания ФГОС:

- ✚ патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- ✚ социальная солидарность (свобода личная и национальная; доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- ✚ гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- ✚ семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- ✚ труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р [21]:
 - ✚ обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
 - ✚ -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р [41]:
 - ✚ развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
 - ✚ развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - ✚ формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
 - ✚ расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
 - ✚ формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

✚ воспитания гражданина, любящего свою Родину и семью, имеющего активную жизненную позицию.

Таким образом, при реализации дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер» важно учитывать особенности современного этапа развития общества, а также опираться на нормативно-правовую базу в этом вопросе.

1.1. Основные характеристики программы.

Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

В спортивно - досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления, а это так важно, ведь дети в настоящее время имеют низкую двигательную активность.

1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Черлидинг» реализуемая в отделении дополнительного образования в школе служит профилактикой негативных явлений в детской среде, а так же способствует повышению доли занимающихся физической культурой.

1.4. Адресат, объем и срок реализации программы – Данная программа рассчитана на учащихся от 6 до 16 лет, объем программы 648 часов, 3 года обучения

1.5. Цель дополнительной образовательной программы:

Развития личности детей и укрепление физического здоровья через занятия черлидингом.

1.6. Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- Познакомить с историей развития черлидинга и его связями с другими видами спорта;
- Сформировать специфический понятийный аппарат;
- Обучить навыкам эффективной коммуникации;
- Дать знания относительно дальнейшей профессиональной направленности;
- Изучить направления черлидинга. Чир, чир-данс, чир-данс шоу, чир-двойка, станты;
- Научить выполнять базовые элементы рук и ног в черлидинге, прыжкам, специально физической подготовке, стантам и пирамидам, видам страховки;
- Обучить основам создания проекта в рамках черлидинга;
- Обучить правилам техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований и конкурсах;
- Ознакомить с правилами судейства;
- Закрепить полученные знания, самостоятельно создав номер в номинации чир-данс шоу.

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки, необходимые для занятий черлидингом;
- развивать внимание, творческое мышление, память;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать умение ориентироваться в пространстве на соревновательном покрытии;
- развивать устойчивый интерес к физической культуре;
- развивать активную жизненную позицию.

Воспитательные:

- воспитывать - понимание персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;
- формировать - трудолюбие, основы самоконтроля, настойчивость, выдержку, патриотические чувства через участие в соревнованиях.

1.7. Условия реализации образовательной программы.

Условия набора и формирования групп:

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Черлидер» - рассчитаны на девочек и мальчиков от 6 до 16 лет.

Зачисление производится на основе письменного заявления родителя/законного представителя с обязательным медицинским допуском.

Особое внимание уделяется допуску учащихся к соревнованиям.

Организуется две возрастные категории это « Младшие дети» с 6-8 лет или (« Дети» с 8-11лет) и «Юниоры» с 12 до 16 лет.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования с высшим специальным образованием.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- Спортивный зал;
- Гимнастические маты для отработки пирамид и акробатических элементов;
- Гимнастический мостик;
- Спортивные коврики в партере (по кол-ву обучающихся).
- Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, гантели)
- Музыкальная аппаратура;
- Медицинская аптечка для оказания первой помощи;
- Желательно наличие дополнительного оснащение: зеркала, видеоаппаратура.

Формы организации занятий:

- Тренировочные занятия;
- Мастер-классы;
- Тестирование;
- Беседы;
- Игры;
- Проектная деятельность;
- Открытые занятия;
- Показательные выступления;

- Соревнования;
- Конкурсы;
- Акции.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Проявление уважения и вежливости по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам во время соревнований;
- Проявление патриотических чувств во время соревнований и участия в акциях;
- Умение взаимодействовать с партнерами по команде;
- Умение творчески подходить к решению задач;
- Понимания значимости социального труда.

Метапредметные результаты:

- Освоение понятий предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективных показателей самоконтроля;
- Умение быстро и четко ориентироваться в пространстве;
- Знание техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений, основных принципов профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.
- Расширение активного словарного запаса через овладение терминологией.

Предметные результаты:

- Знание истории возникновения и развития черлидинга, терминологии и «кодекса черлидеров»;
- Умение классифицировать виды черлидинга, по которым проводятся соревнования;
- Выполнение основных позиций рук и ног, используемых при обучении танцевальных связок, прыжков, специальной физической подготовки, стантов и пирамид, видов страховки.
- Способность постановки собственного номера;

Партнеры для реализации воспитательной деятельности программы:

- ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»
- ГБОУ школа №302 Фрунзенского района
- СШОР «Зенит»
- Санкт-Петербургский городской центр детского технического творчества
- Православная местная религиозная организация. Приход храма Успенья Божьей матери д. Лезье Тихвинской Епархии Русской православной Церкви

В целях содействия друг другу в решении патриотического воспитания учащихся, договорились о совместном проведении мероприятий и проектов, не противоречащим законам Российской Федерации.

2.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	----------------------	-------------------------	----------------------	--------------------	--------------------------	---------------

1	01.09	25.05	36	108	216	3 раза по 2 часа
2	01.09	25.05	36	108	216	3 раза по 2 часа
3	01.09	25.05	36	108	216	3 раза по 2 часа

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1.Задачи 1-го года обучения.

Обучающие:

- Изучение гигиены черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы;
- Изучение Кодекса черлидеров;
- Изучение истории возникновения черлидинга;
- Изучение правил соревнований по программе чир
- Обучение базовым элементам черлидинга.

Развивающие:

- Развитие гибкости;
- Развитие ловкости;
- Развитие образного мышления;
- Развитие внимания;

Воспитательные:

- Воспитание настойчивости;
- Формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- Воспитание трудолюбия;

3.2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	4	2	6	Опрос Зачет
3	Теория и история черлидинга	4	-	4	Опрос Зачет
4	Программа «ЧИР»	2	94	96	Опрос Наблюдение
5	Программа «Чир-данс шоу»	2	74	76	Опрос Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов	2	6	8	Тестирование, анкетирование
7	Показательные выступления, соревнования, конкурсы	2	22	24	Концерты, выступления, соревнования
	Итого	18	198	216	

3.3. Содержание 1-го года обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2. «Основы гигиены». Внешний вид черлидера»

Теория:

- гигиена черлидера;
- Одежда и обувь используемые на занятиях;
- Кодекс черлидеров;

Практика:

- просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. «Теория и история черлидинга».

Теория:

- История возникновения черлидинга.
- Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.
- Выбор капитана.

4. «Программа «Чир»»

Теория:

- развитие программы «Чир»;
- правила соревнований по программе чир;

Практика:

- Общая физическая подготовка.

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;

- Специальная физическая подготовка:

Базовые положения кистей рук – руки на бедрах, класп, клэп,кинжалы, лоу ви, хай ви, эл, лоу тачдаун, диагональ, Т, ломанное Т, хай тачдаун, панч, лук и стрела, К, выпад в сторону, выпад назад;

Простые кричалки;

Акробатика: кувырки вперед и назад, колесо, стойка на руках, переворот вперед на руках, мостик из положения стоя;

Чир прыжки: Стредл, Хедлер правый и левый, Так, той тач;

Пирамиды;

Станты: заход в стойку на бедре одиночной базы, угол, стредл на плечах, флажок на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, элеватор- чикен позишн;
Спуск флайэра со станта;

5. «Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»»

Теория:

Правила соревнований по программе чир-данс шоу;

Практика:

- Повторение и закрепление ранее изученного материала;
- Создание номера путем мозгового штурма;
- Индивидуальная работа и по группам

6. « Сдача контрольных нормативов»

Теория:

- прохождение тестирования по всей теоретической части;

Практика:

- сдача нормативов по ОФП и СФП;

7.« Показательные выступления и соревнования »

Теория:

- Дисциплина, поведение.
- Правила соревнований.
- Судейская оценка;

Практика:

- выступления перед черлидерами и их родителями. Разучивание композиций;

3.4.Планируемые результаты 1-го года обучения:

Предметные:

- Знание личной гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических норм;

- Знание правил техники безопасности;
- Знание техники выполнения базовых элементов программы «чир»;
- Опыт участия в соревнованиях

Метапредметные:

- Воспитание настойчивости;
- Формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- Воспитание трудолюбия;

Личностные:

- Развитие уверенности в себе;
- Развитие активной жизненной позиции;
- Развитие образного мышления;
- Развитие внимания;

3.5. Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п, дата	Тема раздела	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	2	0	2
2.	Основы гигиены	Личная гигиена, режим питания	2	0	2
3.	Теория и история черлидинга	Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России.	2	0	2
4.	Сдача нормативов	Первичное тестирование	0	2	2
5.	Программа «Чир»	(обязательные упражнения), базовые движения рук и ног.	0	2	2
6.	Программа «Чир»	чир прыжки: так, стредл, чир-данс	0	2	2
7.	Программа «Чир»	положения флайера, обучение стойке на бедре одиночной базы (шаг наверх, либерти)	0	2	2

8.	Программа «Чир»	станты-споттер, флайер, база), обучение стойке на бедре одиночной базы (угол, флажок)	0	2	2
9.	Программа «Чир»	спуск флайера со станта, самоконтроль, при физических упражнениях, чир-прыжки, чир-данс	0	2	2
10.	Программа «Чир»	кричалки, чир, чант, акробатические упражнения стойка на руках у стены, кувырок вперед	0	2	2
11.	Программа «Чир»	пирамиды, виды страховок, медвежий хват, кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	2
12.	Программа «Чир»	страховка, ловля в кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	2
13.	Программа «Чир»	кричалки, чир, чант, чтр-данс, акробатические упражнения-мост, офп- подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	2
14.	Программа «Чир»	правила 4 спотеров, акробатические упражнения-переворот в сторону (колесо)	0	2	2
15.	Программа «Чир»	обучение стойке на бедре двойной базы, чир-прыжки, офп- прыжки боком через скамейку 20 раз	0	2	2
16.	Соревнования	Правила соревнований по программе «чир»	2	0	2
17.	Программа «Чир»	обучение стойке на бедре двойной базы, чир-данс, офп-приседания на одной ноге	0	2	2
18.	Программа «Чир»	чир-прыжки: той тач, пайк, акробатические упражнения стойка на руках	0	2	2
19.	Программа «Чир»	чир-прыжки, акробатические упражнения рондат, офп-сгибание и разгибание рук в положении упор лежа	0	2	2
20.	Программа «Чир»	шпагаты, акробатические упражнения-мост на локтях, офп- прыжки через скакалку 100 раз	0	2	2
21.	Программа «Чир»	Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего	0	2	2

22.	Теория и история черлидинга	Кодекс черлидера	2	0	2
23.	Программа «Чир»	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, офп-подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	2
24.	Программа «Чир»	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	2
25.	Программа «Чир»	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, по одному	0	2	2
26.	Программа «Чир»	офп- прыжки через скамейку боком -20 раз, изучение танцевальной связки	0	2	2
27.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки, офп-приседания на одной ноге	0	2	2
28.	Основы гигиены	Внешний вид	2	0	2
29.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки под счет, акробатические упражнения мост на локтях	0	2	2
30.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки под музыку, шпагаты	0	2	2
31.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки по одному, равновесие – флажок	0	2	2
32.	Программа «Чир»	изучение и построение стантов для номера	0	2	2
33.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов	0	2	2
34.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов под счет	0	2	2
35.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	2
36.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов, каждый стант отдельно под счет и под музыку	0	2	2
37.	Программа «Чир»	изучение и построение пирамиды	0	2	2
38.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения пирамиды, под счет	0	2	2

39.	Программа «Чир»	открытое занятие, посвященное Дню матери	0	2	2
40.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения пирамиды под музыку	0	2	2
41.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения пирамиды	0	2	2
42.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения пирамиды	0	2	2
43.	Программа «Чир»	изучение акробатических элементов программы	0	2	2
44.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы, под счет	0	2	2
45.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы, под музыку	0	2	2
46.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы, индивидуально под счет и под музыку	0	2	2
47.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	2
48.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку	0	2	2
49.	Программа «Чир»	отработка синхронности акробатических элементов программы	0	2	2
50.	Соревнования	Проведение новогоднего квеста «Ушу-чир шоу»	0	2	2
51.	Программа «Чир»	отработка синхронности всего номера под счет	0	2	2
52.	Основы гигиены	Внешний вид, Осанка, походка	2	0	2
53.	Программа «Чир»	отработка синхронности всего номера под счет	0	2	2
54.	Программа «Чир»	отработка синхронности всего номера под музыку	0	2	2
55.	Программа «Чир»	отработка синхронности всего номера под музыку	0	2	2
56.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований	2	0	2
57.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	2	0	2
58.	Программа ЧИР-	выбор темы для номера путем мозгового штурма	0	2	2

	ДАНС ШОУ				
59.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера	0	2	2
60.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	подбор черлидинговых элементов для раскрытие темы выступления	0	2	2
61.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной ноге	0	2	2
62.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	изучение танцевальной связки	0	2	2
63.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	2
64.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	2
65.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет	0	2	2
66.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под музыку	0	2	2
67.	Соревнова ния	Фитнес фестиваль	0	2	2
68.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под музыку	0	2	2
69.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения стантов все вместе под счет	0	2	2
70.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку	0	2	2
71.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	2

72.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку	0	2	2
73.	Соревнова ния	Кубок ШСК по черлидингу	0	2	2
74.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально	0	2	2
75.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
76.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
77.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	Открытое занятие, посвященное 8 марта	0	2	2
78.	Соревнова ния	Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	2
79.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
80.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
81.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
82.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
83.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
84.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
85.	Программа ЧИР- ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2

86.	Соревнования	Северная Пальмира, соревнования по черлидингу	0	2	2
87.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
88.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
89.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
90.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
91.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
92.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
93.	Соревнования	Кубок Ленобласти	0	2	2
94.	Соревнования	Отчетный концерт ОДОД	0	2	2
95.	Соревнования	Всероссийские соревнования по школьному черлидингу	0	2	2
96.	Соревнования	Всероссийские соревнования по школьному черлидингу	0	2	2
97.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	устранение ошибок	0	2	2
98.	Нормативы	Сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	2
99.	Нормативы	Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	2
100.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	Разбор ошибок после соревнований	0	2	2
101.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	Подготовка к соревнованиям	0	2	2
102.	Соревнования	Фестиваль CheerНика по черлидингу	0	2	2

103.	Соревнования	Cheer-open 2018	0	2	2
104.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	Итоговое занятие, домашнее задание на лето	0	2	2
ИТОГО			18	198	216

4. Рабочая программа 2-го года обучения

4.1. Задачи 2-го года обучения.

Обучающие:

- Пополнение знаний о гигиене черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы;
- Пополнение знаний о черлидинге в номинациях чир и чир-данс шоу;
- Изучение правил соревнований по программе чир и чир-данс шоу
- Выполнение средней сложности элементов программы «чир»;
- Создание номера малыми группами (в количестве двух человек) в номинации «чир - двойки», выступление на соревновании

Развивающие:

- Развитие стремление к успеху;
- Развитие двигательной активности;
- Развитие формирования правильной осанки;
- Развитие творческих способностей

Воспитательные:

- Воспитание упорства в достижении цели;
- Формирование у детей сотрудничества и взаимодействия;
- Формирование навыка самоконтроля;
- Воспитание чувства долга

4.2. Учебный план 2-го года обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов		Формы аттестации
------	-------------------	------------------	--	------------------

		теория	практика	Всего	контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	4	2	6	Опрос Зачет
3	Теория и история исполнительства	4	-	4	Опрос Зачет
4	Программа «Чир»	2	98	100	Зачет Наблюдение
5	Программа « Чир-Данс Шоу»	2	64	66	Зачет Наблюдение
6	Создание номера в номинации чир-двойка	2	14	16	Зачет Наблюдение, защита проекта
7	Сдача контрольных нормативов	2	4	6	Тестирование, анкетирование
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	2	14	16	Концерты, Выступления, соревнования
Итого		20	196	216	

4.3. Содержание 2-го года обучения.

1. «Техника безопасности на занятия черлидингом».

Теория:

Техника безопасности во время тренировок. Права и обязанности черлидеров (ПРИЛОЖЕНИЕ №1);

2. «Личная гигиена и внешний вид черлидера».

Теория:

Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму черлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров. Первая медицинская помощь при травмах;

3. «Теория и история черлидинга».

Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: Президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу - бизнеса. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов с выступлениями президентов;

4« Программа «Чир»»

Теория:

Разбор и просмотр элементов на планшете;

Практика:

Общая физическая подготовка:

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;

Нормативы - Специальная физическая подготовка:

Пирамиды;

Станты - подъем в стойку на плечах из выпада, бросок руками в плечевой шпагат, элеватор;

Чир – дансы;

Акробатические элементы (кувырки вперед и назад, переворот вперед, переворот вперед на одну ногу, колеса на одной руке);

Шпагаты;

Упражнения на выносливость, гибкость, координацию;

ЧИР-Прыжки: Абстркат,Херки,Той-тач, Пайк;

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д;

Построение в шеренгу. Подвижные игры;

6.«Программа « ЧИР – ДАНС ШОУ»»

Теория:

Правила соревнований по программе чир-данс шоу;

Практика:

Номер сочетающий технику чир и чир-данс;

7.«Создание номера малыми группами в номинации чир-двойка»

Теория:

Ознакомления с правилами соревнований и судейской оценки на соревнованиях чир-двойки. Защита проекта.

Практика:

Работа в зале и дома по созданию номера, путем обобщения полученных знаний.

8.« Сдача контрольных нормативов»

Теория:

Терминология черлидинга;

Практика:

ОФП. Обязательные элементы программы «чир»;

9. « Участие в соревнованиях и показательных выступлениях».

Теория:

Правила соревнований;

Практика:

Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом;

4.4. Планируемые результаты 2-го года обучения.

Предметные:

- Знание личной гигиены, оказание первой медицинской помощи;
- Знание правил техники безопасности на тренировке;
- Знание техники выполнения элементов средней сложности программы «чир»;
- Создание номера малыми группами (в количестве двух человек) в номинации «чир - двойки», выступление на соревновании;
- Сочетание движения с музыкальным темпом;

- Опыт участия в соревнованиях и массовых мероприятиях

Метапредметные:

- Воспитание упорства в достижении цели;
- Формирование у детей сотрудничества и взаимодействия;
- Формирование навыка самоконтроля;
- Воспитание чувства долга

Личностные:

- Развитие стремление к успеху;
- Развитие двигательной активности;
- Развитие формирования правильной осанки;
- Развитие творческих способностей

4.5. Календарно-тематическое планирование 2-го год обучения

№ п/п, дата	Тема раздела	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	2	0	2
2.	Основы гигиены	режим питания	2	0	2
3.	Теория и история черлидинга	Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России. Кодекс черлидера.	2	0	2
4.	нормативы	Первичное тестирование	0	2	2
5.	Программа «Чир»	повторение базовых элементов рук	0	2	2
6.	Программа «Чир»	повторение прыжков, так, стредл, той-тач и пайк	0	2	2
7.	Программа «Чир»	повторение стойка на бедре одиночной базы (либерти, флажок, угол)	0	2	2

8.	Программа «Чир»	повторение акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на руках)	0	2	2
9.	Программа «Чир»	повторение стредла на плечах	0	2	2
10.	Программа «Чир»	повторение акробатических упражнений мост, колесо	0	2	2
11.	Программа «Чир»	повторение стойке на бедре двойной базы	0	2	2
12.	Программа «Чир»	Обучение стойки на плечах двойной базы	0	2	2
13.	Программа «Чир»	Обучение стойки на плечах двойной базы	0	2	2
14.	Программа «Чир»	обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре	0	2	2
15.	Программа «Чир»	обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре	0	2	2
16.	Программа «Чир»	обучение стойки шпагат на плечах от пола	0	2	2
17.	Программа «Чир»	обучение стойки шпагат на плечах от пола	0	2	2
18.	Программа «Чир»	обучение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах	0	2	2
19.	Программа «Чир»	обучение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах	0	2	2
20.	Программа «Чир»	обучение подъема в элеватор с остановкой	0	2	2
21.	Программа «Чир»	обучение подъема в элеватор с остановкой	0	2	2
22.	Программа «Чир»	обучение вытянутому станту (Extended Stunt)	0	2	2
23.	Программа «Чир»	обучение вытянутому станту (Extended Stunt)	0	2	2
24.	Программа «Чир»	обучение вытянутому станту (Extended Stunt)	0	2	2
25.	Программа «Чир»	обучение баскет тосс (Basket toss)- выбросу, подводящие упражнения	0	2	2
26.	Программа «Чир»	обучение баскет тосс (Basket toss)- выбросу, подводящие упражнения	0	2	2
27.	Теория и история черлидинга	Техника безопасности на занятиях черлидингом	2	0	2
28.	Основы гигиены	Личная гигиена, самоконтроль при выполнении физических упражнений	2	0	2
29.	Программа «Чир»	обучение баскет тосс (Basket toss)- выбросу	0	2	2

30.	Программа «Чир»	Обучение винтовому спуску	0	2	2
31.	Программа «Чир»	Обучение винтовому спуску	0	2	2
32.	Программа «Чир»	Обучение колесо на одной руке	0	2	2
33.	Программа «Чир»	Обучение колесо на одной руке	0	2	2
34.	Программа «Чир»	акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
35.	Программа «Чир»	акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
36.	Программа «Чир»	акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
37.	Программа «Чир»	акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
38.	Программа «Чир»	акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
39.	Программа «Чир»	Открытый урок, посвященный Дню матери	0	2	2
40.	Программа «Чир»	Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего	0	2	2
41.	Программа «Чир»	Отработка выполнения возгласов и скандирований	0	2	2
42.	Программа «Чир»	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	2
43.	Программа «Чир»	изучение танцевальной связки	0	2	2
44.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки	0	2	2
45.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	2
46.	Программа «Чир»	отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	2
47.	Программа «Чир»	изучение и построение стантов для номера	0	2	2
48.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов	0	2	2
49.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов под счет	0	2	2
50.	Программа «Чир»	Проведение новогоднего квеста « Ушу-чир шоу»	0	2	2

51.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	2
52.	Основы гигиены	Внешний вид, разработка костюмов, макияж для выступлений.	0	2	2
53.	Программа «Чир»	Техника безопасности на занятиях черлидингом	2	0	2
54.	Программа «Чир»	изучение и построение пирамиды	0	2	2
55.	Программа «Чир»	отработка синхронности построения пирамиды, под счет и под музыку	0	2	2
56.	Программа «Чир»	отработка синхронности всего номера под счет	0	2	2
57.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	2	0	2
58.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	Выбор темы путем мозгового штурма	0	2	2
59.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера, работа в командах по 4 человека	0	2	2
60.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	работа в командах по 4 человека, подбор черлидинговых элементов для раскрытие темы выступления	0	2	2
61.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной ноге	0	2	2
62.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	изучение танцевальной связки	0	2	2
63.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	2
64.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	2
65.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет	0	2	2
66.	Соревнования	Фитнес фестиваль	0	2	2
67.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под счет	0	2	2
68.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под музыку	0	2	2

69.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку	0	2	2
70.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	2
71.	Соревнования	Международный турнир имени Левина-Когана	0	2	2
72.	Соревнования	Кубок ШСК по черлидингу	0	2	2
73.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально	0	2	2
74.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
75.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	Открытое занятие, посвященное 8 марта	0	2	2
76.	Соревнования	Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	2
77.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
78.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
79.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
80.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
81.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
82.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
83.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
84.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
85.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
86.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2

87.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
88.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
89.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
90.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Правила соревнований в номинации чир-двойка, просмотр видео	2	0	2
91.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
92.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
93.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
94.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
95.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
96.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	2
97.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»	Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка, защита проекта	0	2	2
98. 30.04.2018	Соревнования	Отчетный концерт в ОДОД	0	2	2
99.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке	0	2	2
100.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	устранение ошибок	0	2	2
101.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	устранение ошибок	0	2	2

102.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке	0	2	2
103.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	подготовка к соревнованиям	0	2	2
104.	Соревнования	Cheer-open 2017	0	2	2
105.	Соревнования	Открытое Первенство Калининского района	0	2	2
106.	нормативы	Сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	2
107.	нормативы	Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	2
108.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ»	Итоговое занятие, домашнее задание на лето	0	2	2
Итого			20	196	216

5.Рабочая программа 3-го года обучения

5.1. Задачи 3-го года обучения.

Обучающие:

- Изучение технике безопасности во время приема флаера в колыбель;
- Изучение видов страховки в черлидинге;
- Изучение режима питания;
- Продолжение изучения средней сложности элементов программы «чир»;
- Создание номера малыми группами (в количестве пяти человек) в номинации «станты», выступление на соревновании

Развивающие:

- Развитие физических качеств;
- Развитие двигательного аппарата;
- Развитие творческих способностей;
- Развитие эстетических чувств

Воспитательные:

- Воспитание целеустремленности;
- Воспитание умения правильно оценить свои достижения и неудачи;
- Воспитание интереса к общественной жизни;
- Формирование умения организовывать свою деятельность и анализировать ее;
- Формирование осознания значимости результата

5.2. Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации и контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие, инструктаж	6	-	6	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера	8	2	10	Опрос Зачет
3	Теория и история	2	-	2	Опрос Зачет
4	Программа «Чир»	2	63	65	Зачет Наблюдение
5	Программа « ЧИР –ДАНС ШОУ »	2	58	60	Зачет Наблюдение
6	Создание номера в номинации «Станты»	4	18	22	Зачет Наблюдение, защ проекта
7	Сдача контрольных нормативов	2	4	6	Тестирование анкетирование
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	-	20	20	Концерты, выступления, соревнования
Итого		24	192	216	

5.3. Содержание программы 3-го года обучения.

1. «Техника безопасности на занятия черлидингом».

Теория:

Виды страховок при выполнении программы «чир» и «чир-данс»;

2. «Личная гигиена и внешний вид черлидера».

Теория:

Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Режим питания;

Практика:

Макияж в черлидинге;

3.«Теория и история черлидинга».

Теория:

История черлидинга в России. Известные команды черлидеров. Просмотр на планшете выступлений команд высокого уровня и обсуждение их выступлений;

4. «Программа «Чир»»

Теория:

Четыре правила споттера;

Практика:

Общая физическая подготовка:

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;

Специальная физическая подготовка:

Акробатические упражнения: переворот назад на одну ногу, переворот из стойки на руках темповой, рондат, фляк, рондат- фляк, сальто назад;

Станты: споттер, флайэр, база. Жим в экстешен, либерти, тик так либерти. Положение флайера в станте. Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета);

Пирамиды;

Чант и чир – кричалки;

5. Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ».

Теория:

- Правила соревнований по программе чир-данс шоу. Зарисовка основных направлений и перестроений;

Практика:

Танцевальные связки с использованием различных танцевальных стилей (латина, русский народный, современные направления). И постановка на основе их номера;

6. Создание номера малыми группами в номинации «Станты»

Теория:

Ознакомления с правилами соревнований и судейской оценки на соревнованиях в номинации станты.

Практика:

Работа в зале и дома по созданию номера, путем обобщения полученных знаний.

7. «Сдача контрольных нормативов».

Теория:

Сдача теоретической части черлидинга;

Практика:

Офф. Соревновательная успеваемость. Участие в программах по номинациям черлидинга;

8. «Участие в соревнованиях и показательных выступлениях».

Теория:

Правила соревнований;

Практика:

Участие в соревнованиях по программе «чир» и «чир-данс шоу»;

5.4. Планируемые результаты 3-го года обучения.

Предметные:

- Знания и умения основ оказания первой медицинской помощи

- Знания понятия предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности.
- Знание и умение распределения ролей в постановке, определение характера танца
- Умение выполнить зарисовку основных направлений и перестроений в номере
- Знание и умение соблюдения техники безопасности при спуске флайэра в колыбель, при выполнении акробатических упражнений;
- Знание видов страховки в черлидинге;
- Знание и умение выполнения средней сложности элементов программы «чир»;
- Выполнение номера малыми группами (в количестве пяти человек) в номинации «станты», выступление на соревновании

Личностные:

- Воспитание целеустремленности;
- Воспитание умения правильно оценить свои достижения и неудачи;
- Воспитание интереса к общественной жизни;
- Формирование умения организовывать свою деятельность и анализировать ее;
- Формирование осознания значимости результата

Метапредметные:

- Развитие физических качеств;
- Развитие двигательного аппарата;
- Развитие формирования правильной осанки;
- Развитие творческих способностей

5.5. Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Тема раздела	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
			теория	практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Выступление на линейке.	2	0	2
2.	Соревнование	Выступление на акции «Выбираю спорт»	0	2	2

3.	Основы гигиены	Личная гигиена, режим питания	2	0	2
4.	Нормативы	Первичное тестирование	0	2	2
5.	Программа «чир»	повторение стойки на плечах двойной базы	0	2	2
6.	Программа «чир»	повторение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре	0	2	2
7.	Программа «чир»	повторение стойки шпагат на плечах от пола	0	2	2
8.	Программа «чир»	повторение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах	0	2	2
9.	Программа «чир»	повторение подъема в элеватор с остановкой	0	2	2
10.	Программа «чир»	Правила, новые требования	2	0	2
11.	Программа «чир»	повторение баскет тосс (Basket toss)- выброса, подводящие упражнения	0	2	2
12.	Программа «чир»	повторение баскет тосс (Basket toss)- выброса	0	2	2
13.	Программа «чир»	повторение винтового спуска	0	2	2
14.	Программа «чир»	повторение акробатического упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	2
15.	Программа «чир»	повторение вытянутого станта (Extended Stunt)	0	2	2
16.	Программа «чир»	обучение выброса в той-тач	0	2	2
17.	Программа «чир»	обучение выброса в той-тач	0	2	2
18.	Программа «чир»	обучение выброса в пайк	0	2	2
19.	Программа «чир»	обучение выброса в пайк	0	2	2
20.	Программа «чир»	обучение станту на вытянутых руках, купи	0	2	2
21.	Соревнование	Выступление на концерте, посвященному Дню связиста	0	2	2
22.	Соревнование	Выступление на финалах Кубка города по футболу	0	2	2
23.	Программа «чир»	обучение станту на вытянутых руках, купи	0	2	2

24.	Программа «чир»	обучение станту на вытянутых руках, положение флаера либерти	0	2	2
25.	Программа «чир»	обучение станту на вытянутых руках, положение флаера либерти	0	2	2
26.	Соревнование	Показательные выступления на городских школьных соревнованиях по черлидингу.	0	2	2
27.	Программа «чир»	Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего	0	2	2
28.	Программа «чир»	Отработка выполнения возгласов и скандирований	0	2	2
29.	Программа «чир»	Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	2
30.	Теория и история черлидинга	Просмотр видео команд , обсуждение	2	0	2
31.	Основы гигиены	Личная гигиена, питьевой режим	2	0	2
32.	Программа «чир»	изучение танцевальной связки	0	2	2
33.	Программа «чир»	отработка синхронности танцевальной связки	0	2	2
34.	Программа «чир»	отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	2
35.	Программа «чир»	отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	2
36.	Программа «чир»	изучение и построение стантов для номера	0	2	2
37.	Программа «чир»	Выступление на концерте, посвященному Дню матери	0	2	2
38.	Соревнование	Первенство Калининского района по черлидингу	0	2	2
39.	Программа «чир»	Открытый урок, посвященный Дню матери	0	2	2
40.	Соревнование	Кубок С-ПБ по черлидингу	0	2	2
41.	Программа «чир»	отработка синхронности построения стантов	0	2	2
42.	Программа «чир»	отработка синхронности построения стантов под счет	0	2	2
43.	Программа «чир»	отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	2

44.	Программа «чир»	изучение и построение пирамиды	0	2	2
45.	Соревнование	Кубок Лидер-Черлидер	0	2	2
46.	Программа «чир»	изучение и построение пирамиды под счет	0	2	2
47.	Программа «чир»	изучение и построение пирамиды под музыку	0	2	2
48.	Программа «чир»	Отработка синхронности пирамиды под счет	0	2	2
49.	Программа «чир»	отработка синхронности всего номера под музыку	0	2	2
50.	Программа «чир»	Проведение новогоднего квеста «Ушу-чир шоу»	0	2	2
51.	Программа «чир»	Обучение акробатическому элементу маховое колесо, просмотр видео	1	1	2
52.	Инструктаж	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2	0	2
53.	Программа «чир»	Обучение акробатическому элементу маховое колесо	0	2	2
54.	Программа «чир»	Отработка акробатического элемента маховое колесо	0	2	2
55.	Программа «чир»	Обучение акробатическому элементу сальто назад, видео	1	1	2
56.	Программа «чир»	Обучение акробатическому элементу сальто назад	0	2	2
57.	Программа «Чир-данс шоу»	Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	1	1	2
58.	Программа «Чир-данс шоу»	Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований, зарисовка	2	0	2
59.	Программа «Чир-данс шоу»	отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера, работа в командах по 4 человека	0	2	2
60.	Программа «Чир-данс шоу»	работа в командах по 4 человека, подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления	0	2	2
61.	Программа «Чир-данс шоу»	продумывание инвентаря для выступления, офп-приседания на одной ноге	0	2	2

62.	Программа «Чир-данс шоу»	изучение танцевальной связки	0	2	2
63.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	2
64.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	2
65.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности танцевальной связки индивидуально	0	2	2
66.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под счет	0	2	2
67.	Соревнования	Фитнес-фестиваль	0	2	2
68.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения стантов, каждый стант по отдельности под музыку	0	2	2
69.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку	0	2	2
70.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку	0	2	2
71.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	2
72.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально	0	2	2
73.	Соревнования	Показательные выступления на Международном турнире имени Левина-Когана	0	2	2
74.	Соревнования	Кубок ШСК	0	2	2
75.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
76.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
77.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	2
78.	Соревнования	Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	2

79.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
80.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
81.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
82.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	2
83.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
84.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
85.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	2
86.	Соревнования	Северная Пальмира соревнования по черлидингу	0	2	2
87.	Основы гигиены	Личная гигиена, распорядок дня	2	0	2
88.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
89.	Программа «Чир-данс шоу»	отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	2
90.	Программа «СТАНТЫ»	Правила соревнований	0	2	2
91. 13.04.2018	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
92.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
93.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
94.	Соревнования	Кубок Ленобласти	0	2	2
95.	Соревнования	Отчетный концерт ОДОД	0	2	2
96.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2

97.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
98.	Соревнования	Городской фестиваль массовых постановок «Первомай»	0	2	2
99.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
100.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	2
101.	Программа «СТАНТЫ»	Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера.	2	0	2
102.	Программа «СТАНТЫ»	Защита проектов	2	0	2
103.	нормативы	Сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	2
104.	Соревнования	Открытое Первенство Калининского района	0	2	2
105.	Соревнование	Cheer-open 2018	0	2	2
106.	Соревнование	Фестиваль CheerНика по черлидингу	0	2	2
107.	нормативы	Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	2
108.	Программа «Чир-данс шоу»	Итоговое занятие	0	2	2
Итого:			24	192	216

5.4. План воспитательной работы дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер»

Цель: развитие активной гражданской позиции учащихся.

№ п/п	Наименование мероприятия	месяц
1	Выступление на городской акции «Выбираю спорт»	сентябрь
2	Выступление на концерте «День солидарности в борьбе с терроризмом»,	сентябрь

	проводимым муниципальным округом Георгиевским.	
3	Выступление на финалах Кубка города по футболу	октябрь
4	Мастер-класс для мам, посвященный Дню матери	ноябрь
5	Участие во Всероссийском проекте «добропочта»	декабрь
6	Посещение группой дети экскурсии «Я на войне был школьником блокадным» (по литературным произведениям ленинградского поэта А.Молчанова).	январь
7	Посещение группой юниоры в Кировске Музея-заповедника "Прорыв блокады Ленинграда"	январь
8	Посев рассады бархатцев для будущей посадки	февраль
9	Участие в акции открытка ветерану	май
10	Посадка рассады бархатцев на Синявинских высотах	май

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;
- тестирование в конце года по общей физической подготовки и специально физической подготовки;
- итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе (проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ученика).

Контроль осуществляется в формах:

- Беседа;

- Наблюдение;
- Опрос;
- Тестирование;
- Анкетирование;
- Обсуждение творческих заданий;
- Защита проектов;
- Выступления;
- Участие в соревнованиях.

Таким образом обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Черлидер» позволяет создать необходимые условия для развития личности каждого ребенка, исходя из актуального уровня его возможностей, сохранить и развить его физическое здоровье.

6. Методические и оценочные материалы.

Технологии используемые в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер» :

1. Игровые технологии.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью. Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и учения во многом зависят от понимания учителем функций и классификации педагогических игр. В первую очередь следует разделить игры по виду деятельности на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические.

Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, в единый организм, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные. Соревновательность в игре создает у обучающегося или группы обучающихся стремление выполнить задание быстрее и качественнее конкурента, что позволяет сократить время на выполнение задания с одной стороны, и добиться реально приемлемого результата с другой. Игра обогащает знания, способствует проявлению способностей и наклонностей, совершенствует их. Игра — это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и личностное развитие ребенка. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений.

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по черлидингу. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по черлидингу включает индивидуально-

групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить номер в номинации чир-данс шоу, кричалка. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этап номера, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этапы, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

3. Информационные технологии.

В своей работе данные технологии мною используются для обеспечения материально-технического оснащения.

Применение компьютера позволяет:

- обучать учащихся новым элементам, путем просмотра видео, фото;
- разбирать на видео ошибки после соревнований;
- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото и видеоматериалы команды;
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Компьютер даёт возможность воспитанникам:

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета;

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения черлидингом.

4. Технология здоровье сберегающего обучения.

Здоровье формирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. На занятиях черлидингом мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в команде формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Учащиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка. В своей работе я использую здоровьесберегающие образовательные технологии. Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно–педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

5. Технология проектной деятельности.

Введение в образовательную деятельность метода проекта, дает возможность педагогу целенаправленно и эффективно совмещать тренировку и патриотическое воспитание обучающихся, развивать активную гражданскую позицию, потому что на занятиях черлидингом можно дать всесторонние знания по стилям и темам танца, расширить кругозор детей через создание номера в номинации чир-данс шоу, где темой номера могут стать различные сферы деятельности к примеру были созданы номера на тему: Масленица, Чемпионат мира по футболу, Сказка, Экология, Военный номер, номера про дружбу, любовь к Родине. Создавая номера дети глубоко знакомятся с темой номера. Читают сказки, смотрят документальные и художественные фильмы, картины, фото. Слушают и подбирают музыку, движения. Проектная деятельность на занятии черлидингом, является эффективной методикой, в связи с тем, такой урок формирует определенные личностные качества ребенка, необходимые для становления творческой личности:

- умение работать в коллективе;
- умение анализировать результаты деятельности;
- умение определять особенности различных танцевальных жанров;
- приобретение навыков импровизации на заданную музыку;
- умение оценивать свои профессиональные достижения;
- умение быть самокритичным, принимать замечания;
- высокая личная заинтересованность.

6. Технология Мозговой штурм.

В создании номера в номинации чир-данс шоу находят свое применение такие методы развития творческой индивидуальности, как «мозговой штурм» и «метод коллективного поиска идей». Так, по словам, предпосылками для развития творческой индивидуальности являются цельность восприятия, критичность, гибкость мышления. С этой целью целесообразно использовать вышеуказанные методы мозгового штурма и метод коллективного поиска идей для создания номера. Рассматриваемые методы позволяют проделать огромную интеллектуальную и творческую работу:

- проработать идеи;

-проработать образы;

-проработать сюжет;

-подобрать музыку;

-подобрать костюмы и реквизит.

Внедрение этих инноваций в программу позволяет:

1.Повысить качество обучения;

2.Расширить рамки образовательных результатов;

4.Улучшить процесс самостоятельное творческой деятельности ребенка.

Конспект занятия

(Используемая образовательная технология: Мозговой штурм).

Цель занятия: Развитие мышления и творческих способностей при создании нового номера.

Педагогические задачи:

Обучающие (предметные)

- Закрепление и обобщение полученных знаний в черлидинге.
- Расширение знаний о Великой Отечественной Войне .

Развивающие (метапредметные)

- Способствовать овладению культурой дискуссий.
- Способствовать развитию умений высказывать собственные оценочные суждения и аргументировать свою точку зрения.

Воспитывающие (личностные)

- Создать условия для развития нравственных ценностей и межличностных отношений.
- Способствовать формированию навыков самооценки и самоанализа.
- Создать условия для изменения мотивации всех участников.
- Способствовать воспитанию бережного отношения к традициям своего народа.

Технические средства: проектор, ноутбук, колонки, презентация, 3 магнитофона, доска, фломастер, гимнастические маты, фонограмма «День Победы», бумага, ручки, анкета обратной связи.

Домашнее задание к занятию: принести на флешке музыку о Великой Отечественной Войне, посмотреть художественные и документальные фильмы о Великой Отечественной Войне .

Этапы занятия	Время	Деятельность		УУД
		педагога	детей	
<p>Организационный момент</p> <p>Эмоциональный настрой на урок</p>	5 минут	<p>ПРЕЗЕНТАЦИЯ (слайды) о ВОВ, параллельно звучит песня «День Победы»</p>	<p>Смотрят, слушают, сидят полукругом на полу на матах.</p>	<p>Познавательные УУД: выполнение анализа, Сбор материала, систематизация материала</p>
<p>Сообщение цели урока</p> <p>Групповая мозговая атака</p>	10 минут	<p>Дети кто знает, какую памятную дату в этом году мы будем праздновать? А как вы думаете, на какие основные военные действия можно разделить ВОВ? Записывает на доске высказанные идеи.</p>	<p>Смотрят, слушают, отвечают на вопросы, предлагают по очереди свои идеи</p> <p>Ожидаемы ответы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -70 лет Победы; -разведка -атака - учения - бой военной техники - салют победы -строевая подготовка -знамя над Рейхстагом 	<p>Коммуникативные УУД: слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, Обработка материала</p>
Перерыв	10 минут	<p>Прослушивания музыкальных произведений, принесенных детьми</p>	<p>Слушают, свободно передвигаются по залу</p>	<p>Сбор материала</p>
<p>Групповая мозговая атака, работа по группам</p>	20 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Разбейтесь на три группы по желанию по 7 человек • Подберите хореографическую лексику для выражения основных военных действий ВОВ (Для каждой группы определяется 2 вида военных действий, для группы самой активной 3 действия) 	<p>Разбиваются на группы, выбирают секретаря группы, предлагают свои идеи в «свободном плавании», а секретарь рисует</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разведка (ползание по-пластунски) -атака (акробатика навстречу друг другу, станты) - учения (чир-данс) - бой военной техники (переход двух стантов навстречу друг другу в виде самолетов) - салют победы (выбросы) 	<p>Коммуникативные УУД: слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, Сбор материала, взаимодействие в группах</p>

		<p>Организация работы по подбору музыки.</p> <p>Наблюдает, беседует, корректирует.</p>	<p>-строевая подготовка (перестроения) -знамя над Рейхстагом (пирамида)</p> <p>Слушают, подбирают, работают в группах. Ожидаемые результаты: -разведка (Симфония №7 Шостаковича, звуки войны-сирена) -атака (звуки войны) - учения (ритмичная современная музыка) - бой военной техники (песня из кинофильма «Небесный тихоход» «Первым делом самолеты», звуки летящего самолета идущего на таран) - салют победы (звуки салюта) -строевая подготовка (песня « День Победы») -знамя над Рейхстагом (минус песни « Мы летим, ковыляя крылом»)</p> <p>Демонстрация группами полученного результата</p>	
Рефлексия	2 минуты	Анкета обратной связи	Дети отвечают на анкету	Умение проанализировать себя и работу других

Возможные риски:

- Возникнут разногласия в определении военных действий
- Не подберут музыкальные произведения
- Не сумеют проанализировать себя и работу других

Анкета обратной связи.

Я довольна (доволен) своей работой на занятии:

- Да
- нет
- другое

На занятии мне было:

- Интересно
- Скучно
- Весело
- Трудно
- Другое

Я сегодня:

- Молодец
- Потрудилась (потрудился) на славу
- Могла (мог) бы лучше
- Стеснялась (стеснялся)
- Чувствовала (чувствовал) себя не уверенно

Особое внимание уделяется психологической атмосфере в группе, для этого используются анкетирование:

- Определение психологической атмосферы в группе (по Фидлеру),
- Определение степени удовлетворенности воспитанников деятельностью в кружках(модификация анкеты, разработанной доцентом А.А. Андреевым),
- Определение спортивной мотивацииИзучение интереса к спорту (анкета Е.Г.Бабушкина, 2001) Анкета спортсмена

Все анкетирование проводится с согласия родителей.

6.1.Методическое обеспечение 1-го года обучения.

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП)
1	Вводное занятие	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-po-cherlidingu http://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%87%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	Тестирование Зачет, Опрос	Пособие «Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО»», Омск -2008.	http://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%87%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-trenazhernom-zale.html

3	Теория и история черлидинга	Тестирование Зачет, Опрос	Приложение №7	http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_materialov_konferencii_sovershenstvovanie_sistemy_podgotovki_v_tancevalnom_sporte.pdf
4	Программа «ЧИР»	Беседа, Презентация, Тренировка	Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для тренеров. Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://www.kstu.ru/article.jsp?id_e=24000 http://megalektsii.ru/s151893t5.html
5	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page/7/
6	Сдача контрольных нормативов	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page/9/#20
7	Показательные выступления, соревнования	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html

6.2.Методическое обеспечение 2-го года обучения

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП
1	Техника безопасности на занятиях по черлидингу.	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дьюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnik-a-bezopasnosti-na-trenirovках-po-cherlidingu
2	Основы гигиены, внешний вид черлидера.	Тестирование, Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дьюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%87%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-trenazhernom-zale.html
3	Теория и история черлидинга	Тестирование Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дьюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://diletant.media/articles/25221831/

4	Программа «Чир»	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008г. + видео. Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://megalektsii.ru/s151893t5.html
5	Программа « ЧИР – ДАНС ШОУ»	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, магнитофон, маты гимнастические, скакалка. Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/
6	Создание номера в номинации чир-двойки	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://www.studfiles.ru/preview/6212330/page:8/
7	Сдача нормативов	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20
8	Показательные выступления, соревнования	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html

6.3.Методическое обеспечение 3-го года обучения

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП
1	Техника безопасности на занятиях черлидингом.	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnik-a-bezopasnosti-na-trenirovках-po-cherlidingu
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидеров.	Тестирование, Зачет, Опрос	Пособие «Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО»», Омск -2008.	http://ru.wikihow.com/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%87%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-trenazhernom-zale.html
3	Теория и история черлидинга.	Тестирование, Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008.	http://diletant.media/articles/25221831/
4	Программа «Чир»	Беседа, Презентация, Тренировка	Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для тренеров.	http://megalektsii.ru/s151893t5.html

5	Программа « ЧИР – ДАНС ШОУ»	Беседа, Презентация, Тренировка	Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008г. + видео	http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/
6	Создание номера в номинации станты	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://www.studfiles.ru/preview/3730557/page:5/
7	Сдача нормативов	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные задания по темам программы	http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20
8	Показательные выступления, соревнования	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html

6.4. Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер»

Наименование раздела, темы	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	Устный опрос по ТБ	Входная диагностика	Творческое задание «Музыкальная подборка для занятия», «Музыкальная подборка для номера»	Составление плана самостоятельной работы, отчет о его выполнении
Основы гигиены. Внешний вид черлидеров.	Опрос – кодекс черлидера Опрос - правила оказания первой помощи	Макияж, работа в парах		
Теория и история черлидинга.	Опрос - терминология		Творческое задание «Моя любимая команда по черлидингу» (поиск команды, которая вдохновляет)	Творческое задание «Подготовь разминку для занятия»
Программа ЧИР	Опрос «Как правильно сделать движение» Опрос «Правила выполнения физических упражнений» Рисунок номера	Работа в группах		
Программа ЧИР ДАНС ШОУ	Рисунок номера	Работа в группах, применение методики мозгового штурма, защита проекта	Творческое задание «Выучи самостоятельно новое базовое движение» (поиск информации)	Творческое задание «Постановка танцевальной связки в парах, малых формах» (сотрудничество в процессе обучения)
Составление номера в номинации чир-двойки, самостоятельно	Рисунок номера	Работа в парах, составление номера, защита проекта		
Составление номера в номинации станты, самостоятельно	Рисунок номера	Работа в малых группах, составление номера, защита проекта		
			Защита проекта	Обсуждение «Культура поведения на соревнованиях» Контрольное задание «Чистота исполнения»

Сдача нормативов		Зачет «Общая физическая подготовка» Зачет «Специальная физическая подготовка»		танцевальной постановки» (сотрудничество в процессе обучения, культура поведения)
Соревнования, конкурсы		Концерты, выступления, соревнования		

6.5. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

Вся ответственность за безопасность возлагается на инструктора, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.
- 10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.
- 11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или

платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика тестирования специальной физической подготовленности.

1. Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, с.

Выполняется по команде инструктора группой до 10 человек, учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

2. Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.

Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

3. Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.

Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

4. Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь, количество раз на критической скорости.

Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

5. Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см

Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

Кодекс черлидера

Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
11. Быть послами доброй воли.

Упражнения для ОФП.

Упражнение на бедро сзади.

1. И.П. стоя ноги на ширине плеч. На каждый счет пятка к ягодице идет, руками растягиваем резинку, через низ, перед собой, через верх.
2. И.П. стоя на коленях с упором на руки сгибаем правую ногу, пятку подтягиваем к одной ягодице, затем переносим вес тела на руки и пятку пр.н. к левой ягодице. На каждую ногу 40 секунд, можно до 1 минуты.
3. Пружиним пр.н. 15-20 секунд. И.П. тоже.
4. И.П. лежа на животе, рабочая нога приподнята, стопа на себя, подтягиваем пятку к ягодице.
5. И.П. лежа на пр. боку, раб. Нога в горизонталь, стопа на себя, бедро параллельно полу, подтягиваем пятку к ягодице (две пружинки).
6. И.П. лежа на животе, пр. колено поставить на стопу согнутой левой ноги, подтягивать пятку к ягодице.
7. И.П. упор, стоя на коленях, раб. Н. В горизонталь, стопа на себя, подтягивать пятку к ягодице 2 раза.
8. И.И. тоже, сгибая руки в локтевых суставах.
9. И.П. упор, стоя на пр. колене с опорой на пр. кисть, л.р. на пояс, л.н. параллельно полу, стопа на себя, бедро вперед не выводить, (пружинка), пятка к ягодице.

Упражнения на бедро спереди.

1. Махи вперед согнутой и прямой ногой по 2,4,8.
2. И.П. положение стойка ноги врозь, стопы параллельно полу:
Полу приседы
Полу приседы с паузой (1-2 вниз, 3- в И.П.)
3. И.П. тоже на:
1-полуприсед
2-мах выпрямленной л.н. вправо вверх 3,4-тоже с др. Н.4.И.П. осн. Стойка на:
1- выпад пр.н. вперед
2- и.п.
5.И.П. таже:
1-согнуть пр.н. вперед 2-выпад
пр.н. назад
6. И.П. сед, одна нога выпрямлена, другая согнута и мы на ней сидим. Прямую ногу сгибаем, носок на себя.

Упражнение на бедро внутри

1. И.П. лежа на пр. боку, л.н. согнута, пр.н. прямая, стопа развернута параллельно полу, носок на себя, движение ногой вверх, вниз.

2. И.П. упор, сидя, сзади. Раб. н. выпрямлена, стопа на себя, отводим ногу мах в сторону, разворачивая стопу наружу.

3. И.П. лежа на пр. боку, л.н. поднята вверх, согнутая или выпрямленная, движение пр.н. вверх к л.н. и в И.П. (Колени обязательно соединять).

4. И.П. упор, сидя, сзади, ноги согнуты на весу, голень параллельна полу на: 1-ноги в

2-И.П.

аналогично ноги выпрямить.

5. И.П. лежа на пр.б., л.н. приподнята вверх, пр.н. выпрямлена на полу, стопа на себя параллельно полу:

1- мах пр.н. вверх к л.н.

2- мах пр.н. вперед, вверх перёд л.н.

6. И.П. упор, сидя, сзади, ноги вверх:

1-8 пружинка ноги вместе

8-16 пружинка ноги врозь.

Упражнения на среднюю ягодичную мышцу

1. И.П. ноги на ш.п. в полуприседе, толкаем Таз вперед, назад. Руками рывки на себя, либо за головой.

2. И.П. ноги на ш.п. Таз отведен вперед и толкаем его только вперед на каждый счет, руки свободно перед собой.

3. И.П. колени вместе, стопы врозь, толкаем таз вперед, назад, колени не разводим. Руками рывковые движения на себя, либо руки за головой.

4. И.П. ноги на ш.п. в полуприседе, делаем 4 прыжка вперед на каждый прыжок толкаем таз вперед. Руки подтягиваем спереди на себя, отходим назад и делаем 2 прыжка вместе.

5. И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, движение тазом вверх, вниз.

6. И.П. тоже, таз наверху, сводим и разводим колени.

7. И.П. упор сидя сзади, ноги согнуты на ш.п. на:

1- таз вверх

2- в и.п.

8. И.П. тоже, таз вверх на:

1-колени врозь

3- колени вместе

9. И.П. тоже, ноги на ш.п., таз вверх:

А) покачивание коленями, ноги врозь

Б) тоже, колени вместе

10. И.П. лежа на животе, ноги приподнять вверх на 1- ноги врозь, на 2- ноги

вместе, колени на пол не опускать.

11. И.П. упор, сидя, сзади, л.н. согнута, стопа пр.н. на левом колене, работаем тазом вверх, вниз.

Упражнения на большие ягодичные мышцы

1. В беге поочередно каждую ногу отводим назад и поочередно на 2 счета нога прямая.
2. И.П. лежа на животе, махи ногой назад, пятка в потолок.
3. И.П. упор, стоя на коленях, мах выпрямленной ногой назад.
4. И.П. тоже, раб. н. Согнута, бедро параллельно полу, движение ногой вверх, вниз по горизонтали.
5. И.П. упор, стоя на коленях, лев. Н. Назад в левую диагональ, на 1- махом л.н. назад в правую диагональ, на 2- в и.п.
6. И.П. упор стоя на коленях, раб.н. согнута, бедро параллельно полу, на I- мах вверх, назад, на 2- мах вверх в правую диагональ, на 3- мах вверх в левую диагональ.
7. И.П. сед с прямыми коленями. Продвижение на 4 счета вперед с прямыми ногами и назад, помогая при этом себе руками.

Пресс сверху.

1. И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, отрываем лопатки от пола, подбородок в потолок, локти в стороны.
2. И.П. тоже, махом рук садимся.
3. И.П. лежа на спине, пр.н. согнута, лев. Стопа на пр. колене, подтягиваем правый локоть к левому колену.
4. И.П. лежа на спине, ноги согнуты на весу, руки за головой, отрываем лопатки (подбородок в потолок, локти в стороны).
5. И.П. тоже, на 1- локоть вверх, потянуть к пр. колену, на 2- и.п., 3-4 повторить.
6. И.П. лежа на спине, ноги согнуты вправо, руки за головой, отрываем лопатки, повтор влево.
7. И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены вверх, отрываем лопатки.
8. И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, круговые движения туловищем, плечи на пол не опускать.

Упражнения на пресс снизу

1. Ноги за голову и наклон к прямым ногам
2. Ногами велосипед и поочередно достаем локтями колени.
3. И.П. лежа на спине, ноги согнуты, угол в коленях 90 градусов, подтягиваем колени к груди.
4. И.П. тоже, ноги согнуты на весу, опускаем колени вправо и влево на пол, плечи от пола не отрывать.
5. И.П. упор, сидя, сзади ноги согнуты, угол в коленях 90 градусов, подтягиваем колени к груди.
6. И.П. тоже: на 1-пр.н. вверх, л.н. вперед. На 2- и.п. На 3- смена положения ног.
7. И.П. тоже, голень параллельно полу, выпрямляем ноги поочередно вправо.

влево.

8. И.П. тоже, л.н. согнута, пр.н. выпрямлена, смена положения ног, на пол ноги не опускать.

9. И.П. тоже, поднимаем выпрямленные ноги вверх, пятка к носку по переменно.

10. И.П. тоже, ноги согнуты на весу, голень параллельно полу на 1- согнуть руки, туловище назад, ноги выпрямить на весу, на 2- и.п.

Упражнения на косые мышцы

Руки за голову делаем наклоны из стороны в сторону.

Смещение корпуса из стороны в сторону.

Закручивание.

И.П. ноги на ш.п. делаем закручивание корпуса вправо и влево. При этом руки закручиваются вместе с корпусом. Одна рука вправо, другая влево, голова смотрит в одну точку.

И.П. стоя ноги на ш.п., на 1- мах пр.н. в сторону, на 2- опускаем и делаем наклон корпуса к пр.н.

И.П. стоя, ноги в полуприседе, палка проходит по лопаткам, смотреть в одну точку, закручивание приблизительно на 90 градусов.

5.1. Закручивание в одну и в другую сторону примерно 40 секунд.

Полу выпад И.П. широкий сед, ноги врозь, руки за головой. Наклоны вправо и влево, локоть ставим на пол за ногой.

И.П. стойка на пр. колене, л.н. в сторону, на 1- наклон к л.н., затем к пр.н, при этом л.н. сгибаем.

Упражнения на бедную сторону

Отводим прямую ногу в сторону на каждый счет, либо сначала работаем с одной ногой, потом с другой по 8,4,2 раза.

И.П. стоя на коленях с упором на прямые руки, каждым бедром коснуться пола и сесть на пятки.

И.П. лежа на боку, ноги согнуты назад, угол в коленях 90 градусов, колено-таз - плечо - прямая линия, отводим ногу в сторону.

И.П. тоже, махи ногой вверх, вниз, назад, в диагональ.

И.П. лежа на пр. боку, л.н. вперед согнута или выпрямленная, угол между бедром и туловищем 90 градусов, на 1- л.н. вверх, на 2- в и.п., (аналогично др. ногой, назад на заваливается).

И.П. упор, стоя на коленях, на 1- л.н. (нога согнута), отвести влево, на 2- и.п., анал. С др. ноги.

И.П. упор, стоя на коленях, л.н. согнуть и завести как можно дальше назад, голень параллельно полу (пружинка), покачивание с небольшой амплитудой бедро.

И.П. упор стоя на коленях, на 1- 8- махи выпрямленной пр.н. в сторону, на 9-16 пр.н.отвести в сторону, стопа на себя пружинка.

Упражнения на голень.

И.П. стоя ноги вместе, пружинка на носках(покачивание).

Отрыв от пола поочередно ступней, носок на себя, переступы: вперед, назад, в стороны, по кругу.

Упражнения на грудные мышцы

И.П. упор, стоя на коленях, бедро и туловище прямая линия, отжимания, грудью коснуться пола, направление пальцев вперед, наружу, внутрь, к себе по 10 раз

И.П. упор лежа, отжимание на прямых ногах, ноги на ш.п. меняя положение пальцев.

И.П. тоже, Отжимание вправо, влево,

И.П. тоже, переход с полупальцев на носки, отжимание.

И.П. лежа на спине, руки в стороны, на 1- согнуть руки в локтях, соединить перед грудью, на 2-и.п

Упражнения на руки.

И.П. сед, руки в стороны, покачивание вверх, вниз, с небольшой амплитудой, изменяя направления ладоней.

Сгибание рук к плечам, локти в стороны.

Сводим локти перед грудью, локтями каснуться.

Движения руками вперед ,вверх, в стороны и обратном направлении, одновременно сжимаем и разжимаем кисти в кулак.

И.П. стойка ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед, на 1- согнуть руки в локтевых суставах, на 2- и.п

Упражнения для плечевых суставов.

И.П. стоя ноги на ш.п., по очереди поднимаем и опускаем плечи. И.П. тоже, одновременно делаем круговые движения плечами вперед, назад. И.П. тоже, по очереди круговые движения плечами.

Два приставных шага вправо с полуповоротом корпуса и два круга движения плечами вперед, назад.

5.2. на пр.н., корпус слегка наклонить вперед, закручивание 40 секунд.

5.3. Согнуть пр.н. и корпус еще ниже наклонить, закручивание 40 секунд.

5.4. 2 раза в и.п. 3 и 2 раза в и.п. 5.2

5.5. И.П. пр.н. впереди, л.н. сзади, ноги прямые, корпус параллельно полу, голову не

поднимаем, круговые движения руками.

Упражнения для спины.

И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях, угол между плечом и предплечьем 90 градусом, руки прижаты к туловищу, на 1- отставляем пр.н. в сторону и отводим согнутую пр.р. с силой в сторону, на 2т возвращаем в и.п.

По два приставных шага вправо обе руки поднимаем в стороны с силой и влево

Руки прямые вытянуты в стороны, ладони смотрят назад, пружиним руками, на каждый счет назад. Ноги переступают, пружинят, можно с наклоном. Ладони могут быть назад, вперед, вверх, вниз.

На приставных шагах по 2 шага в каждую сторону работают обе руки, за спину Сгибаем руки (тянем резину), сводим лопатки.

Вертолет руками, руки поочередно вниз, вверх, заводим за корпус руки.

Ножницы руками сзади.

И.П. стойка ноги врозь, руки вперед. Отводим согнутые руки назад, попеременно

И.П. тоже, на 1-4 согнутые руки назад на уровне плеч, отводим. На5-8 выпрямляем руки назад.

И.П. тоже, руки вверх, через стороны опускаем руки вниз, локти мах завести за спину.

Упражнения для растяжки

1 Растягивание передних мышц шеи

И.П. сидя, руками опереться о подбородок. Усилиями рук выполняем наклон головы назад и удерживаем 20-30 секунд, отдыхаем 30 секунд. Одновременно с давлением рук можно напрягать мышцы шеи.

2.Растягивание задних мышц шеи и затылка.

И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, стопы ног разведены на т.п., руками, сцепленными за головой подтягивать голову вверх и вперед до тех пор, пока не наступит растягивание. Держим 15-20 секунд, отдых 15 секунд. Затем выполняем это же упражнение, но с движением рук, напрягаем мышцы шеи. Выполняем оба варианта по 3-4 раза, отдых 15-20 секунд.

3 Растягивание боковых мышц затылка.

И.П. сед, правой рукой сбоку обхватить голову и притянуть к плечу. Удерживаем 10-20 секунд. Повторяем, поменяв руки.

4. Растягивание плеча и мышц, участвующих в боковых наклонах

туловища. И.П. стоя, ноги врозь, руки за голову. Наклоняем верхнюю часть тела вправо.Растягивание усиливается, если таз при наклоне отвести в противоположную сторону. Удерживаем 20-30 секунд и возвращаем в и.п., отдыхаем 10-15 секунд, выполняем 4-6 раз в каждую сторону.

5.Растягивание мышц плеча, голени и стопы.

И.п. сидя, ноги вместе, спина прямая, руки сцепить за спиной. Поднимая руки вверх, свести лопатки, стопы на себя, почувствовали растяжение задней поверхности бедра. Удерживаем 20-30 секунд, отдыхаем 10-15 секунд, повторяем 6-8 раз.

6.Растягивание мышц сгибателей плеча.

И.п. стойка на четвереньках с выпрямленными руками, ладони упираются в пол всей поверхностью, пальцы направлены назад. Из и.п. верхней частью тела тянемся в направлении вверх - назад. Удерживаем 10-20 секунд, отдых 15-20 секунд, повторяем 4-6 раз.

7.Растягивание мышц груди.

И.п. стоя, согнутые на уровне плеч, руки медленно оттягиваем назад, локти направлены назад. Удерживаем 15-20 секунд, отдыхаем 10-15 секунд, повторяем 8-10 раз.

8.Растягивание широчайших мышц спины и разгибателей плеч

И.п. стоя, ноги врозь. Локоть л.р. завести за голову, взять пр.р. и потянуть вправо. Удерживаем 10-20 секунд, отдыхаем 15-20 секунд, повторяем 4-6 раз в каждую сторону.

9. Растягивание мышц передней стенки туловища

А) И.п. лежа на животе, руки в упор на уровне плеч. Выпрямить руки, удерживать таз прижатым к полу. Удерживаем 15-20 секунд, отдых 5-7, 3-4 повтор

Б) И.п. стоя на коленях, наклон туловища назад, руками опираться на стопы, прогнуться. Удерживать 20-30 секунд, отдых 5-10, 6-8 повтор.

В) И.п. лежа на животе, согнуть ноги, взяться руками за голеностоп, прогнуться. Удерживать 15-20 секунд, отдых 10-15, повтор 6-8 раз.

10 Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища

А) И.п. стойка ноги врозь, медленно наклоняться вперед, ладони на пол, коленные суставы сначала согнуты, затем их выпрямить. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 10-15, повтор 6-8 раз.

Б) И.п. осн. Стойка, наклоны вперед, стопы ног на одной линии, кистями обхватить голень, впереди стоящей ноги, подтягивать туловище к бедру, нос к колену. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 15-20 секунд, повтор 3-5 раз на 1 ногу.

11. Растягивание мышц отводящих и разгибающих бедро, мышц, участвующих в скручивании туловища.

А) И.п. лежа на спине согнутая в колене л.н., положить поверх пр.н. вправо, пр.н. на полу выпрямлена, плечи от пола не отрывать. Удерживаем 20-30 секунд, отдых 5-10, повтор 4-5 на каждую ногу.

Б) И.п. сед, согнуть пр.н. и поставить стопу за выпрямленной л.н., опираясь л.локтем о пр. колено пр.колено, пр. рука в упоре сзади. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15. повтор 4-6 раз на каждую ногу.

12 Растягивание мышц передней поверхности бедра и голени

А) И.п. лежа на пр. боку отвести ногу назад и с помощью л.р. подтягивать пятку к ягодице. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15, повтор 7-8 раз на к. ногу.

Б) И.п. лежа на животе согнуть пр.н. в коленном суставе, пр.р. обхватить голень пр.н. и подтягивать пятку к ягодице. Удерживать 20-30 сек., отдых 5-10 сек., повтор 4-5 раз на к. ногу.

13. Растягивание мышц приводящих бедро

А) И.п. сед, ноги мах врозь, наклон вперед, локти на пол. Удерживать 20-30 сек., отдых 10 сек., повтор 8-10 раз.

Б) И.п. лежа на спине, стопы вместе в плотную к ягодицам, колени в стороны, активно опускаем колени вниз. Удерживаем 20-30 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз

14. Растягивание мышц сгибателей плеча, предплечья, кисти, (на себя).

И.П. упор, стоя на коленях, пальцы рук назад, отвести таз назад, ладони от пола не отрывать. Удерживать 10-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 4-6 раз.

15 Растягивание мышц разгибателей бедра и сгибателей голени и стопы

И.П. сед, ноги врозь, согнуть пр.н., обхватив ее руками, поднять ногу вверх и медленно выпрямить. Удерживать 15-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 3-4 раза.

16.Растягивание мышц разгибающих бедро и отводящих его и сгибающих голень.

И.П. лежа на пр.б., л.н. поднять вперед, взяться за голень, пр.н. полусогнута, постепенно приближать ногу к голове и одновременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив растяжение мышцы задней поверхности бедра зафиксировать позу Удерживаем 20-25 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз.

17. Растяжение мышц приводящих и разгибающих бедро, мышц сгибающих предплечье, а так же мышц приводящих и разгибающих плечо

И.п. сед, ноги скрестно, сильно развести бедра, удерживая спину прямой, руки вверх, ладони вверх, потянуться. Удерживать 10-20 сек., отдых 5-10 сек., повтор 6-8 раз

18. Растягивание мышц сгибающих и приводящих плечо, мышц (сгиб. Голень и стопы), сидя, стоя

И.П сед, руки сзади в замок, руки вверх, свести лопатки, спину удерживать прямой, стопы на себя, напрячь заднюю поверхность бедра. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повтор 6-8 раз.

19. Растягивание мышц сгибающих, разгибающих, приводящих бедро и разгибающих туловище.

И.П. сед, пр.н. вперед, л.н. согнута, стопа к ягодице, наклон вперед. Удерживать 20-30 сек. Отдых 5-10 сек., повтор 3-4 раза на каждую ногу.

20. Растягивание мышц разгибателей пальцев.

И.П. стойка, пр.р. вперед.

А) согнуть кисть, потянуть пальцы(4 вместе на себя) Б) сгибаем большой палец к предплечью.

21. Растягивание мышц сгибателей пальцев

И.П. стойка ноги врозь пр.р. вперед ладонью вперед.

А) отгибать поочередно пальцы назад, начиная с мизинца, и придерживая их за нижнюю фалангу.

Б) тоже 4 пальца вместе

В) большой назад

22. Растягивание сгибателей шеи, спины, бедра и сгибателей голени и стопы

А) И.п. лежа на спине, маховым движением завести согнутые в коленях ноги за

голову и упереться пальцами ног в пол, руки в замок сзади. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повтор 4-6 раз.

Б) И.п. лежа на спине, руки вверх, перенести ноги через голову до положения параллельно полу, руками за стопы или за носки. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек, повтор 4-6 раз.

23. Мостик

а) на прямых руках

б) на согнутых

24. Рыбка

25. И.п. пр.н. согнута, сидим на ней, л.н. выпрямлена назад. Сгибаем л.н. и прогибаемся к ней, тоже с л.н.

26. И.п. стоя на коленях, делаем наклон назад, опускаемся на локти, голова опускается и оказывается между двумя стопами.

27. И.п. сед, ноги мах разведены врозь. Упражнения выполняют 4 человека. 1- человек сидит в и.п. , 2- стоит перед ним и тянет его вперед, оставшиеся 2 человека держат ноги и тянут их назад.(тянуть ноги назад и вперед руки одновременно).

28. И.п. лежа на животе (выполняют 2 человека). 1 человек лежит в и.п., 2 подходит сзади и поднимает ноги до головы, ноги ставятся с двух сторон между 2 руками.

29. Шпагат.

А) поперечный

Б) продольный

В) полу шпагат

Г) продольный шпагат с согнутой вверх ногой.

ОРУ с гантелями.

1. Скрестные махи руками перед телом.
2. Круговые движения руками, движения по небольшому радиусу.
3. Жим гантелей, лежа спиной на полу, опускаем и поднимаем гантели.
4. Разведение гантелей в стороны
5. Тяга гантелей к груди в наклоне
6. Разведение гантелей в положении стоя
7. Сгибание рук с гантелями в положении стоя.
8. Тяга гантели одной рукой в наклоне
9. И.п. о.с., отягощения в опущенных руках, присядьте на носки, принять и.п.
10. И.п. стоя ноги на ш.п. руки с гантелями вытянуты вперед, глубоко присядьте на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместите туловище на левую ногу, правую выпрямите.
11. И.п. о.с. руки с гантелями около пояса, попеременно каждой ногой глубокий выпад с тремя пружинистыми покачиваниями
12. и.п. о.с. в руках гантели, отводя ногу назад, поднимите руки вверх, прогнуться, принять и.п.
13. и.п. стоя, левая нога на стуле, правая на полу, гантели в опущенных руках, наклоняясь вперед, старайтесь достать гантелями пол
14. и.п. о.с. руки с гантелями на поясе, медленно наклоняться назад и возвращаться в и.п.
15. (Все дальнейшие упражнения происходят с использованием фитбола) лежа на мяче, ступни стоят на полу на ш.п., колени согнуты, корпус расположен параллельно полу, выпрямите левую руку, ладонь смотрит внутрь, правую ладонь положить на заднюю поверхность левой руки немного ниже локтя, зафиксировав положение корпуса и локтя, согните левую руку, медленно выпрямите руку, выполнить все повороты сначала одной, затем другой рукой
16. и.п. полулежа левым боком на фитболе, опираясь на руку, левая нога прямая, в сторону, правую ногу согнуть в колене и поставить перед левой, правую руку с гантелью вытянуть в сторону так, чтобы гантель находилась над внешней поверхностью правого бедра, поднимаем правую руку в сторону до линии плеч
17. и.п. лежа на животе на мяче, опора на согнутые колени, нижняя часть живота прижата к мячу, гантели в руках, руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони обращены внутрь, медленно развести руки в стороны на уровень плеч, не прогибаясь, свести лопатки, затем поднять правую руку и плечо еще выше, скрутив позвоночник влево, левая рука неподвижна
18. и.п. стоя прямо, ноги на ш.п., плотно прижать фитбол спиной к стене, для увеличения нагрузки возьмите в руки гантели, сделать несколько шагов вперед, на выдохе сделать приседание до тех пор, пока не окажутся параллельны полу, усилием ягодиц вернуться в и.п.

История черлидинга.

В Древней Греции зрители активно поддерживали бегунов во время Олимпийских игр. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году, там же прозвучала и первая кричалка:

"Rah rah rah

Tiger Tiger Tiger

Sis sis sis

Boom boom boom

Aaaahhhhh!

Princeton! Princeton! Princeton!"

Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблер собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали кричалки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. В этом году у футбольной команды Миннесотского Университета сезон явно не складывался. И тогда один из самых инициативных фанатов решил пожаловаться в the Ariel. В своем Официальном Письме Университета Миннесоты он писал: "Все кричали: Держитесь, не падайте духом, и мы победим!" и "Говорю вам, дайте нам группу поддержки, и нас нельзя будет сломить".

Все единодушно решили, что что-то надо было делать, и перед игрой с Мэдисон Висконсин в Университете Миннесоты состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих тамуниверситетских профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: "Идем в Мэдисон! Идем в Мэдисон! Применим закон положительных стимулов!"

Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Гоферс разгромили со счетом 28-0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще, и тогда появился Джек Кемпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым черлидером. Джек объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, и кричалки должны быть разнообразными, не просто "С ним все ок!" или "С ними все ок!". Поэтому на следующей игре под руководством Кемпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю:

"Rah, Rah, Rah!

Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!"

Таким образом в Соединенных Штатах зародился черлидинг. Верьте или нет, но вначале черлидинг был более популярен среди мужчин. Однако, когда в связи со 2-ой Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны и дудки. С ростом популярности футбола росла и популярность черлидинга.

Активное участие в черлидинге женщин началось в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для черлидеров принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета Штата Орегон. В 30-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. В 40-ые, когда большинство мужчин ушли воевать, женщины не только стали больше работать в тылу, но и начали активно создавать команды по черлидингу. Именно тогда черлидинг стал преимущественно женским видом спорта. Когда же мужчины вернулись с фронта, в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время, как девушки танцевали, это и положило начало образованию танцевальных команд (денс - команды).

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон, где приняли участие 52 девушки. Тогда же была основана первая черлидинговая организация ? Национальная Организация Черлидинга.

В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.

Современный виниловый помпон изобрел Фред Гастофф в 1965 году, и представил Международной Организации Черлидинга. "Bruin High Step" стиль программы с помпонами был усовершенствован черлидерами из UCLA и Международной Организацией Черлидинга.

В 1967 году было решено составлять ежегодный рейтинг "10 Лучших Коллежских Команд по Черлидингу", чтобы определить претендентов на участие в конкурсе "Черлидер Всей Америки", проводимом по инициативе Международной Организации Черлидинга.

Первая в истории профессиональная команда черлидеров была основана Baltimore Colts. С тех пор команды старшеклассниц всегда выступали на соревнованиях для поддержки своих спортсменов. Черлидеры Dallas Cowboy создали свой собственный "Бродвейский стиль" танца с помпонами для развлечения зрителей.

В начале 70-х черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая теле - трансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, организованная по инициативе Международной Организации Черлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

В 1976 году команда черлидеров Dallas Cowboy, выступив на Супер Боуле X, сделала первый шаг к развитию танцевального черлидинга?. В 1970 стали активно проводиться соревнования по черлидингу среди команд колледжей и средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.

Сегодня черлидинг - это быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии. Отчасти в ответ на "интернационализацию" баскетбола и американского футбола, черлидинг стал самостоятельным международным видом спорта: в таких странах, как Япония, Европа, Австралия, Канада и Мексика он активно развивается и процветает.

Хронология событий:

1870-ые: Первый клуб групп поддержки был создан в Принстонском Университете.

1880-ые: Первая кричалка была записана на пленку в Принстонском Университете.

1890-ые: В Университете Миннесоты было предложено организовать группу поддержки, объединив усилия болельщиков. Звучит первая школьная "боевая песня".

1900-ые: Мегафон вошел в обиход. (Неизвестно, когда мегафон был изобретен, но его использовали в тот день, когда, как принято считать, появился черлидинг в 1898 году). Было организовано первое сообщество черлидеров - Гамма Сигма.

1910: The first "homecoming" was held at the University of Illinois

1920-ые: Активное участие в черлидинге женщин. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжков, создан специальный сектор для черлидеров, эта идея принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета Штата Орегон.

1930-ые: В университетах и средних школах черлидеры представляют программы с использованием бумажных помпонов.

1940-ые: Образуется первая компания черлидеров под руководством Лоренса Р.

Харкимена из Далласа, Техас.

1950-ые: Коллежские черлидеры начинают проводить работу по обучению девушек основам черлидинга.

1960-ые: Фред Гастофф изобрел виниловый помпон и представил его Международной Организации Черлидинга. "Bruin High Step" стиль программы с помпонами был усовершенствован черлидерами из UCLA и Международной Организацией Черлидинга.

1967: Был составлен первый ежегодный рейтинг "10 Лучших Коллежских Команд По Черлидингу", и награждены первые победители конкурса "Черлидер Всей Америки" Международной Организацией Черлидинга.

1970-ые: Помимо традиционных выступлений черлидеров на соревнованиях по футболу и баскетболу, группы поддержки стали сопровождать все школьные спортивные события, иногда даже выбирались несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая теле - трансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, организованная по инициативе Международной Организации Черлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

Черлидинг начали воспринимать как серьезный вид спорта, т.к. в нем все больше стало появляться элементов гимнастики, таких как парные станты, пирамиды и сложные прыжки. Во многих средних школах черлидеры стали, в дополнение к мужским видам спорта, выступать на соревнованиях по женским видам спорта (баскетбол, волейбол).

Во время летних черлидинговых лагерей было предложено обучать специалистов-тренеров по черлидингу. Несколько колледжей предложили создать факультет по этой дисциплине с последующим четырехлетним обучением.

1980-ые: По всей Америке прошли соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд из средних школ и колледжей. В Соединенных Штатах по инициативе I.C.F. были открыты тренерские факультеты по черлидингу.

Черлидеры стали неотъемлемой частью социальной жизни людей. Они получили признание общественности, черлидинг был назван одним из важнейших школьных видов спорта, для поддержания и поощрения в подрастающем поколении энтузиазма, позитивного отношения к окружающему их миру, а также залогом командного духа в школьном сообществе.

Зачетные требования.

Практическая часть зачетных требований состоит из трех разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка.
2. Специальная физическая подготовка согласно номинации чир или чир-данс.
3. Техническая подготовка:
 - Выполнение музыкальных композиций на занятии;
 - Выполнение музыкальных композиций на конкурсах, показательных выступлениях, соревнованиях;
 - Выполнение домашних заданий.

Музыкальные композиции (техническая подготовка).

оцениваются по следующим критериям: техническая правильность, уверенность, соответствие музыкальному сопровождению, эмоциональность.

Оценка «5»- упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка «4» -упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки.

Оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

ОФП.

ОФП для категории « Дети» (6-11):

1. 100 прыжков через скакалку вперед.
2. 50 прыжков через скакалку назад.
3. 15 прыжков через скакалку, сложенную вдвое.
4. 10 раз выкруты рук.
5. 10 прыжков на скамейку.
6. 10 прыжков со скамейки.
7. 10 складок, лежа на спине.
8. 10раз + удерживание спины в парах.
9. 10 раз разрывания в поперечный шпагат.
10. 10 раз переходы правый, поперечный, левый шпагат.
11. растяжка на шпагаты.

ОФП для категории « Юниоры» (12-15):

1. 50 двойных прыжков через скакалку вперед.
2. 25 двойных прыжков через скакалку назад.
3. 10 прыжков через скакалку, сложенную в четыре раза.
4. 20 раз выпрыгивания из положения упор-присев.

5. 10 прыжков на скамейку.
6. 20 раз пресс в паре, сидя на скамейке.
7. 2 раза по 10 удерживаний спины в парах.
8. 10 раз разрывания в поперечный шпагат, лежа на спине.
9. 10 раз переходы правый, поперечный, левый.
10. растяжка на шпагаты.

Для определения результативности 2 раза в год проводятся соревнования по ОФП. В нормативы включены упражнения из комплекса ОФП.

Блок контроля.

Категория « дети»

1. Шпагат - сидит на полу:

- правильное положение бедра-5 баллов
- до пола 10 см -4 балла
- 20-30 см- 3 балла

2. Мост - руки прямые. Смотреть на руки. Расстояние от рук до пяток:

- 0-10 см -5 баллов
- 10-20 см-4 балла
- 20-30 см- 3 балла

3. Прыжки на скакалке. Ноги прямые, носки натянуты, корпус прямой 20 раз без остановки назад, вперед:

- 20 раз-5 баллов
- 15 раз-4 балла
- 10 раз- 3 балла

4. Пресс в парах:

- 10 раз-5 баллов
- 7-9 раз-4 балла

5. Складка на полу:

- грудью касаться пола-5 баллов
- 10 см до пола -4 балла
- 10-15 см-3 балла

Категория « Юниоры»

1. Шпагаты со скамейки:

- Сидит на полу, правильное положение бедра-5 баллов
- До пола 10 см-4 балла
- 10-20 см-3 балла

2.Мост стоя. Руки прямые. Смотреть на руки:

- Берется за ноги -6 баллов
- 0-10 см-5 баллов
- 10-20 см-4 балла
- 20-30 см-3 балла

3.Двойные прыжки на скакалке вперед. Ноги выпрямлены, носки натянуты, корпус прямой:

- 20раз-5 баллов
- 15 раз-4 балла
- 10 раз-3 балла

4.Прыжки через скакалку, сложенную вчетверо:

- 10 раз -5 баллов
- 7-9 раз -4 балла
- 5-6 раз-3 балла

5.Пресс на стенке. Поднимание ног до горизонтали, ноги прямые, носки натянуты:

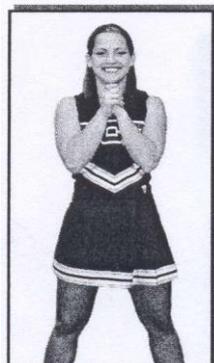
- 10 раз-5 баллов
- 7-9 раз-3 балла.

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

РУКИ НА
БЕДРАХ



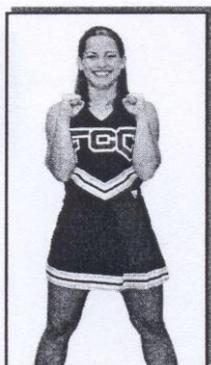
КЛАСП



КЛЭП



КИНЖАЛЫ



ЛОУ ВИ



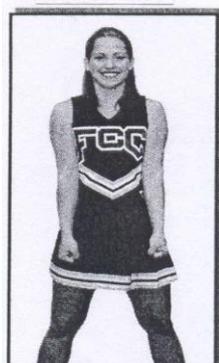
ХАЙ ВИ



ЭЛ



ЛОУ ТАЧДАУН



ДИАГОНАЛЬ

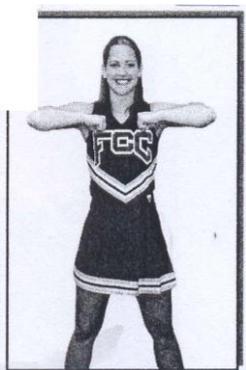


Т



Т

ЛОМАННОЕ Т



ХАЙ ТАЧДАУН



ПАНЧ



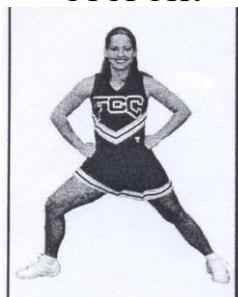
ЛУК И СТРЕЛА



К



ВЫПАД В
СТОРОНУ

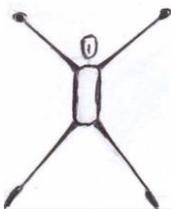
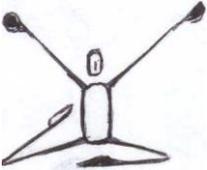
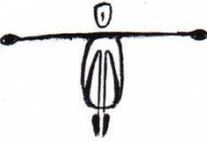
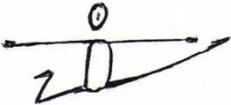


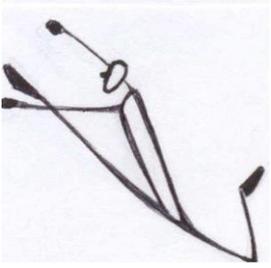
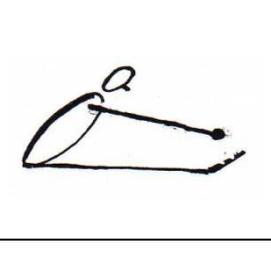
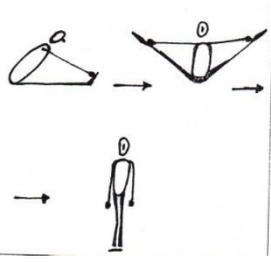
ВЫПАД НАЗАД



ЧИР-ПРЫЖКИ

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

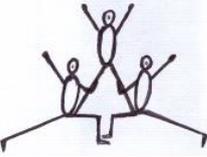
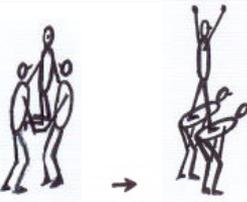
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		СТРЕДЛ прыжок ноги врозь (ноги прямые, колени направлены вперед)
	2		АБСТРАКТ Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колени направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колени максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	3		ТАК Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		ХЁРКИ Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колени согнуто, направлено во внешнюю сторону

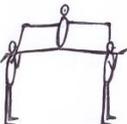
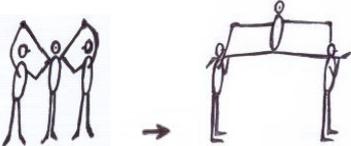
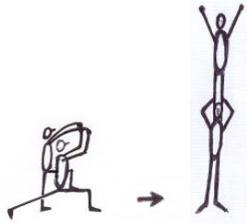
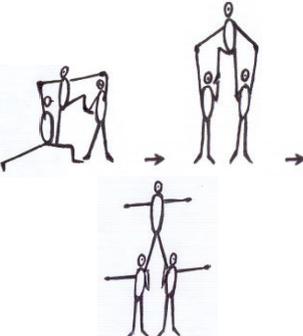
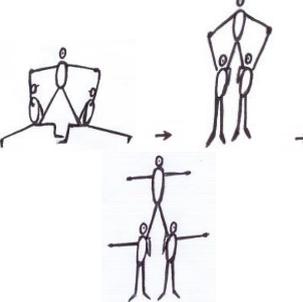
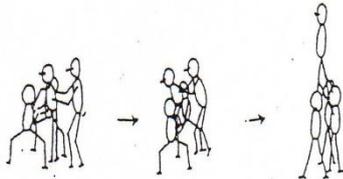
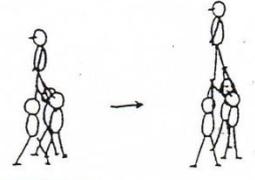
	2		<p>ХЕДЛЕР (берьерист)</p> <p>Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз</p>
3	1		<p>ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА</p> <p>Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку</p>
4	1		<p>ТОЙ ТАЧ</p> <p>Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх</p>
5	1		<p>ПАЙК</p> <p>Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу</p>
6	1		<p>ВОКРУГ СВЕТА</p> <p>Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ.</p>

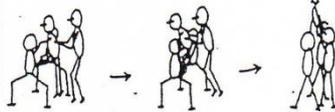
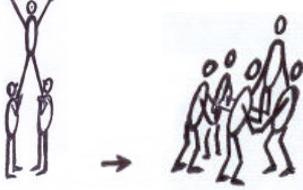
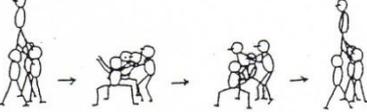
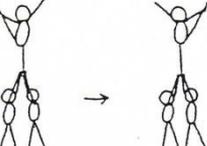
			Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.
--	--	--	--

СТАНТЫ

Примеры выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стредл на плечах
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы
2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ
	2	 вид сбоку	Тейбл топ из коленного баскета
	3	 →	Плечевой шпагат из стойки на бедре

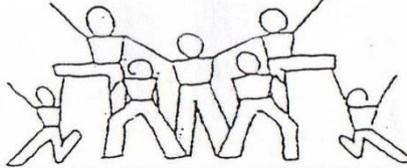
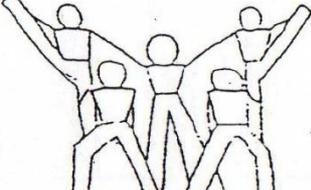
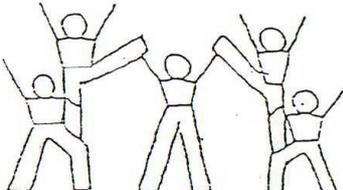
			
	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 вид сбоку	Подъем в стойку на плечах из выпада
	6		Подъем в стойку на плечах двойной базы
	7		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 вид сбоку	Элеватор
	2	 вид сбоку	Жим в экстеншен

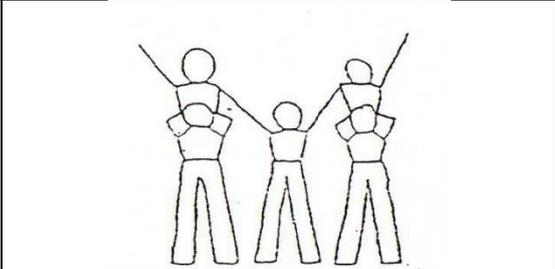
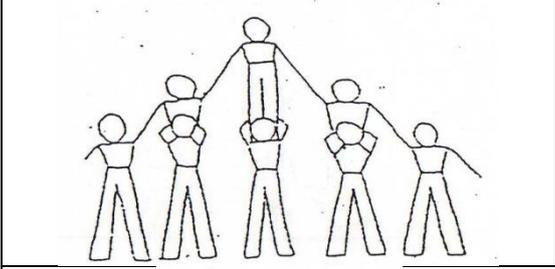
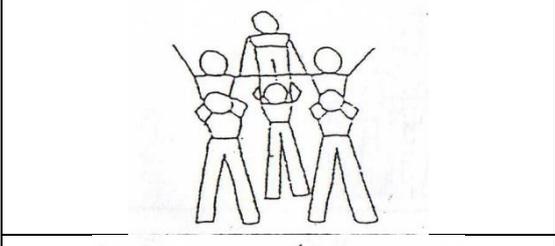
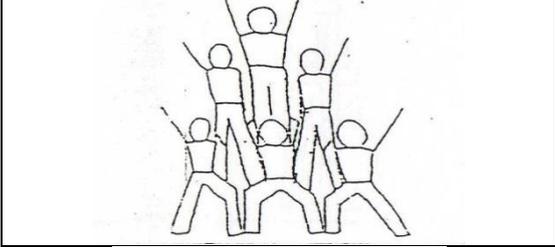
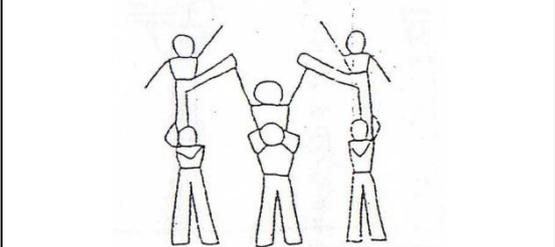
3	 <p>вид сбоку</p>	Экстеншен снизу
4	 <p>вид сбоку</p> 	Элеватор - коленный баскет - экстеншен
5	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор - чicken позишн - элеватор
6	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор - релод - элеватор
7		Либерти
8		Тик так либерти
9		Либерти- флажок на одной руке одинойной базы

	5		Баскет тосс
--	---	---	-------------

ПИРАМИДЫ

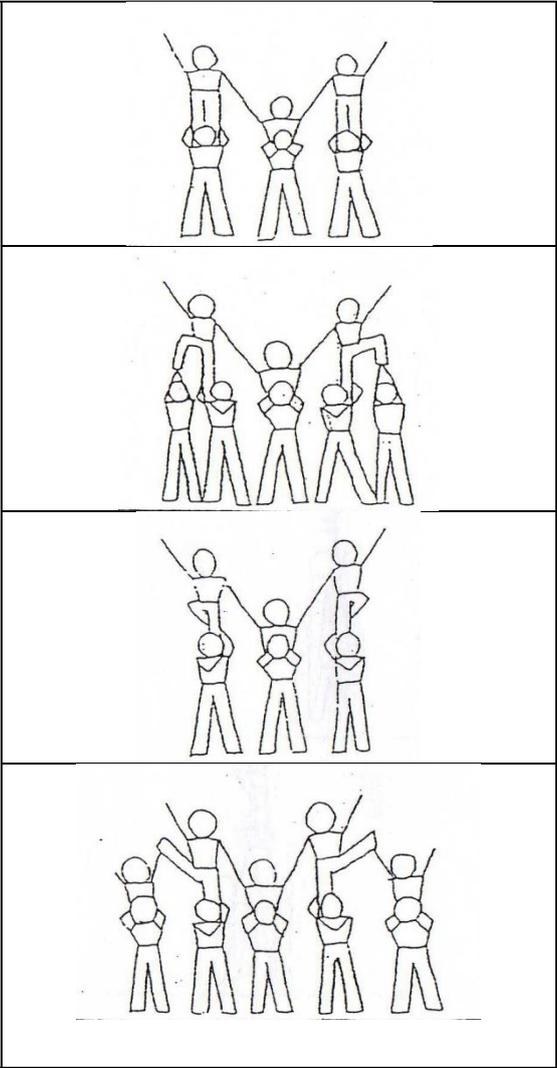
Примеры пирамид:

Уровень	Размерность (чел.рост)	Пирамида
2	1.5	
		
2	1.5	
		
		
		

		
2	2	    
2	2	

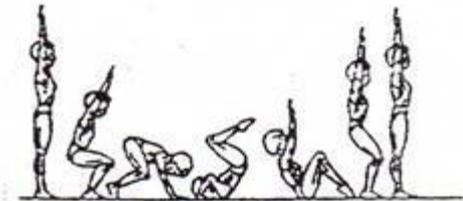
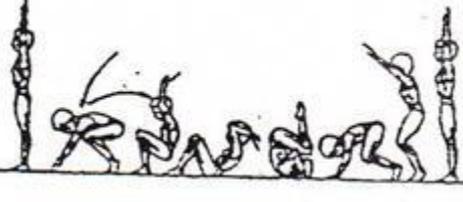
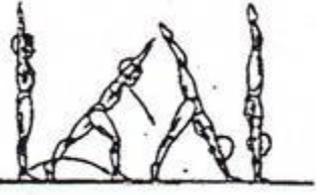
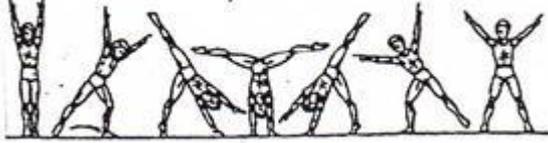
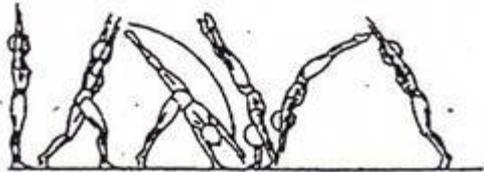
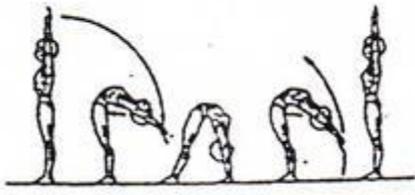
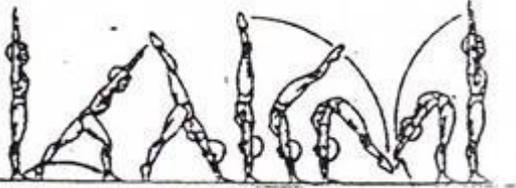
2

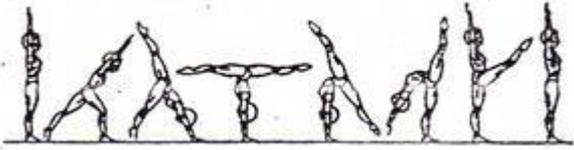
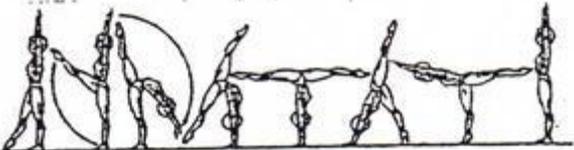
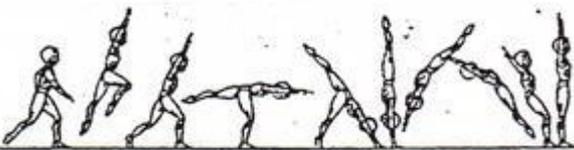
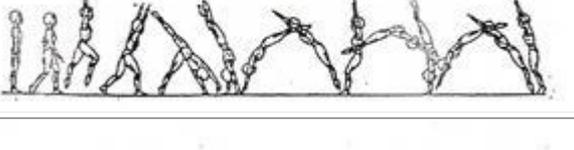
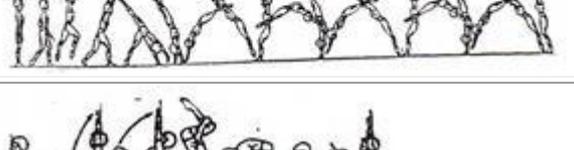
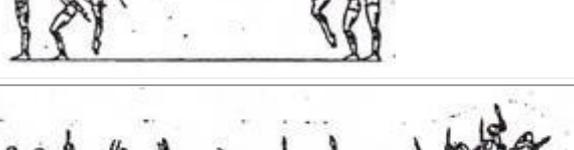
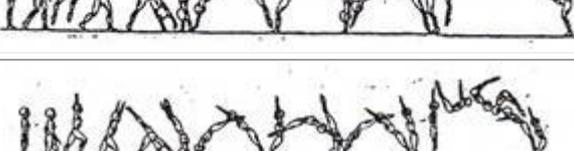
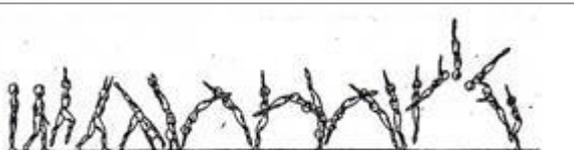
2



ПРИЛОЖЕНИЕ №13

Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

№ п/п	Элемент	Название, описание
		Кувырок вперед
		Кувырок назад
		Стойка на руках
		Переворот в сторону (колесо)
		Переворот с поворотом (рондат)
		Мост наклоном назад (из положения стоя)
		Переворот вперед

		Переворот вперед на одну
		Переворот назад на одну (перекидка)
		Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)
		Фляк
		Рондат- фляк
		Рондат – фляк - фляк
		Сальто назад из положения стоя
		Рондат – фляк – сальто назад
		Рондат – фляк – сальто назад согнувшись
		Рондат – фляк – бланш

7.Список используемой литературы

7.1. Список литературы для педагога.

- 1.Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008г. + видео.
- 2.Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2020г.
- 3.Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для тренеров.
4. Учебно-методическое пособие « Ступени мастерства», Барнаул 2020
5. Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школах , дюс и дюсш . Образовательная программа. БОУДПО « ИРООО», Омск -2008
- 6.Просмотр соревнований - Кубок Санкт-Петербурга, Открытые первенства среди Вузов, Международные соревнования «Северная Пальмира.

7.2.Список используемой литературы для детей

- 1.Просмотр соревнований - Кубок Санкт-Петербурга, Открытые первенства среди Вузов, Международные соревнования «Северная Пальмира.
- 2.Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2020г
- 3.Учебно-методическое пособие « Ступени мастерства», Барнаул 2020