

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

Принята на заседании педагогического совета МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска _____ А.М. Мальцева Приказ № 151 от 02.09.2024г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг»**

Уровень программы: *базовый*  
Срок реализации: *5 лет*  
Возраст обучающихся: *8-17*  
ID-номер программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Автор - составитель:  
Берешкова Елена Владимировна  
Педагог дополнительного образования  
(фамилия, имя, отчество полностью, должность)  
Год создания программы 2019

г. Невинномысск, 2024 г.

**Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Чирлидинг»**

Наименование муниципалитета	Ставропольский край г.Невинномысск
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска
Руководитель учреждения	Мальцева Алена Михайловна
Контактные данные	8(86554) 9-54-82
ФИО автора (составителя) программы	Берешкова Елена Владимировна
Название программы	«Чирлидинг»
Срок реализации программы	5 лет
Цель программы	Обучить основам чирлидинга
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привитие потребности к физической культуре и спорту;</li> <li>• развитие интереса к занятиям чирлидинга;</li> <li>• развитие культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы</li> <li>• Правила техники безопасности</li> <li>• Историю чирлидинга</li> <li>• Знать технику выполнения упражнений</li> <li>• Ориентировка в пространстве</li> <li>• Умение повторять за педагогом</li> <li>• Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения</li> <li>• Танец группы поддержки</li> <li>• Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;</li> <li>• Освоение музыкального ритма;</li> <li>• Сочетание движений с музыкальным темпом;</li> <li>• Музыкально – ритмическая воспитанность.</li> </ul>

Адреса осуществления образовательной деятельности	г. Невинномысск МБУ ДО Дворец детского творчества Гагарина 114. СОШ №14 Луначарского 28
Материально-техническая база	Спортивный зал, гимнастические маты, музыкальный центр, помпоны, костюмы чирлидеров.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Чирлидинг – модный, интересный для детей и популярный среди молодежи вид спорта. Если перевести это слово буквально, то: cheer – это возглас, крик, призыв; leader – лидер. Т.е. чирлидер, в переводе на русский язык – это лидер тех, кто кричит на стадионах.

Черлидинг сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. От 11.06.2021 №170-ФЗ);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);

- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Примерные требованиями к программам дополнительного образования детей», которые были рассмотрены на заседании Научно-

методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 3 июня 2003 года, и утверждены Министерством образования и науки РФ 11 декабря 2006 года (эти требования действуют до настоящего времени);

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (вступил в силу с 1 марта 2023г.);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей.

Чирлидинг сочетает в себе спортивные нагрузки, гармонию и красоту выступлений. К числу наиболее актуальных проблем, которые решает данная программа, относятся: слабое физическое развитие, невербальное общение со сверстниками, закомплексованность в движениях. Занятия ведутся по художественной, танцевальной гимнастике, общей физической подготовке параллельно с подготовкой к сценической деятельности: отдельные композиции с элементами танца, гимнастики; хореографические композиции с тематической направленностью.

**Новизна** программы заключается в возможности организации учебного процесса по индивидуальным маршрутам (или в составе малых групп) с учетом уровня подготовки и возможностей ребенка. Для этого в программе предусмотрена разноуровневость обучения по сложности заданий, а также

уровню восприятия, что предоставляет возможность организовать реализацию программы на том уровне, который достигим каждым обучающимся, в соответствии с его психофизическим и интеллектуальным состоянием.

**Отличительные особенности программы.** Основу учебно-тренировочного процесса обучающихся в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Большая часть программы основана на хореографической подготовке с элементами аэробики, акробатики и гимнастики.

Постановочная и репетиционная работа имеет целью прежде всего эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей обучающихся, понимание содержательности танцевального образа. Также большое внимание уделяется улучшению общего физического состояния подростков, формированию правильной осанки, увеличению физической выносливости и т.д.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор ведётся по желанию, как самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка.

**Психолого-педагогические особенности обучающихся.** Характерные черты подростков - пытливость ума и жадное стремление к познанию, широта интересов, сочетающиеся с разбросанностью, отсутствием системы в приобретении знаний. Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек — на 13—15 лет. В старшем подростковом возрасте фоновое настроение становится более устойчивым, эмоциональные реакции более дифференцированными.

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью. Таким образом, в работе с подростками учитываются дифференциально-психофизиологические и, прежде всего, половозрастные и индивидуально-типологические особенности подростка.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 5 лет. По 216 часов на каждом году обучения. Всего 1080 часов. Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36

недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Форма обучения:** очная, с возможностью применения информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы объединения формируются по возрастным категориям 8-10 лет – младшая группа, 10 – 12 лет средняя группа и от 12 лет – старшая группа. В группах от восьми до пятнадцати человек. Обучающиеся освоившие основы чирлидинга входят в основной состав команды по чирлидингу «Ритмикс»

### **Режим занятий**

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Или два раза в неделю по три часа. Всего шесть часов в неделю.

## **1.2. Цель и задачи программы по чирлидингу.**

**Цель программы:** формирование физически развитой творческой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств чирлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Содержание программного материала объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

*обучающие:*

- обучить разнообразным комбинациям в чирлидинге;
- сформировать знания из области физической культуры и спорта;
- привить навыки сочетать парные и групповые тренировки;

*развивающие:*

- развить основные двигательные качества (выносливость, быстрота реакции, ловкость, мышечная сила, гибкость);
- развить творческие способности;
- формировать и совершенствовать двигательные качества;
- развить чувство ритма, музыкальную память, творческую инициативу

*воспитательные:*

- воспитать чувство коллективизма
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости стремление к самостоятельной работе в тренировках;
- привить понятия взаимопомощи, сотрудничества, уважительного отношения к членам команды.
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное звяние	2	2	-	опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.1	Упражнения на развитие координации и ловкости.	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.2	Упражнения для развития силы и выносливости.	30		30	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	50		50	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
3.	<b>Специальная подготовка</b> <b>Освоение основ акробатики и гимнастики</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Наблюдение. Сдача нормативов
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	Педагогическое наблюдение
5.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Психологические тесты, наблюдение
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

Содержание программы 1-го года обучения.

**Вводное занятие.** Введение в образовательную программу. Содержание программы, план на учебный год. Правила техники безопасности, работа в зале. Изучение правил безопасности и работы в зале.

## **2.Общая физическая подготовка**

### **2.1: Упражнения на развитие координации и ловкости.**

*Практика:* выполнение упражнений на развитие координации и ловкости (прыжки, наклоны, повороты, развороты, упражнения на равновесие и т.д. )

### **2.2: Упражнения для развития силы и выносливости.**

*Практика:* выполнение упражнений на развитие силовых качеств (приседания, выпрыгивания, отжимания, выпады, комбинированные упражнения и т .д)

### **2.3. Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)**

*Практика:* Стрэтчинг. Упражнения на растяжку, шпагаты, полушпагаты, «мостик» из положения лежа, прогибы и т.д.

## **3. Специальная подготовка. Основы акробатики и гимнастики.**

*Практика:* Изучение акробатических и гимнастических элементов (колесо, подъем с переворотом, фляк, рондат, мостик из положения стоя, стойки на руках.). Пируэты.

## **4.Хореографическая подготовка.**

*Теория:*Программа «Чир». Программа «Данс». Освоение терминологии чирлидинга.

*Практика:* Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде чирлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Пирамиды. Станты. Чир–дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Программа «Данс». Соединение базовых элементов чирлидинга с хореографическими связками в танцевальную программу.

Изучение классического экзерсиса, основных элементов классической и современной хореографии, а так же танцевальных движений различных хореографических направлений.

Постановка спортивно-танцевальных композиций.

## **5. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Работа с психологом. Опросы, тесты. Анализ и самоанализ.

Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.

*Практика:* участие в психологических тренингах, выполнение заданий. .  
Ролевые игры. Моделирование ситуаций.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	Введение в программу	<b>2</b>	<b>2</b>	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.1	Упражнения на развитие координации и ловкости.	10		10	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.2	Упражнения для развития силы и выносливости.	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>65</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Психологические тесты и тренинги.
1.5	Работа с психологом. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и		5	5	

	ошибкам во время выступления.				
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### **Содержание программы 2-го года обучения:**

#### **1. Введение в образовательную деятельность.**

*Теория:* Содержание программы, план на учебный год. Правила техники безопасности, работа в зале. Изучение правил безопасности и работы в зале.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

2.1: Упражнения на развитие координации и ловкости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие координации и ловкости (прыжки, наклоны, повороты, развороты, упражнения на равновесие и т.д.)

2.2: Упражнения для развития силы и выносливости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие силовых качеств (приседания, выпрыгивания, отжимания, выпады и т.д.)

2.3: Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)

Стрэтчинг. Упражнения на растяжку, шпагаты, полушпагаты, «мостик» из положения лежа, прогибы и т.д.

#### **3. Специальная подготовка.**

3.1: Отработка акробатических и гимнастических элементов (колесо, подъем с переворотом, фляк, рондат, мостик из положения стоя, стойки на руках.). Пируэты.

#### **4. Хореографическая подготовка.**

4.1: Программа «Чир»

*Практика:* Повторение и отработка базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

1) Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

2) Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

3) Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

4) Кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

4.2: Программа «Данс»

*Теория:* Освоение новых хореографических рисунков, соединений, танцевальных связок, перестроений.

*Практика:* Соединение базовых элементов черлидинга с хореографическими связками в танцевальную программу. Изучение танцевальных движений различных хореографических направлений.

#### **Раздел 5: Психологическая подготовка.**

5.1: Работа с психологом.

*Теория:* Опросы, тесты. Анализ и самоанализ. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.

*Практика:* участие в психологических тренингах, выполнение заданий.

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения:**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	Введение в программу	<b>1</b>	<b>1</b>	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.1	Упражнения на развитие координации и ловкости.	10		10	Сдача контрольных нормативов
2.2	Упражнения для развития силы и выносливости.	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>70</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Психологические тесты и тренинги.
1.5	Работа с психологом. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям во время выступления.		3	3	
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

## Содержание программы 3-го года обучения:

### **1. Введение в образовательную деятельность.**

*Теория:* План на учебный год. Правила техники безопасности, работа в зале. Повторение правил безопасности и работы в зале.

### **2. Общая физическая подготовка.**

2.1: Упражнения на развитие координации и ловкости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие координации и ловкости (прыжки, наклоны, повороты, развороты, упражнения на равновесие и т.д. )

2.2: Упражнения для развития силы и выносливости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие силовых качеств (приседания, выпрыгивания, отжимания, выпады, комбинированные упражнения и т.д.)

2.3: Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)

Стрэтчинг. Упражнения на растяжку, шпагаты, полушпагаты, «мостик» из положения лежа, стоя, прогибы и т.д.

### **3. Специальная подготовка.**

3.1: Отработка акробатических и гимнастических элементов (колесо, подъем с переворотом, фляк, рондат, мостик из положения стоя, стойки на руках.). Пируэты.

### **4. Хореографическая подготовка.**

4.1: Программа «Чир»

*Практика:* Повторение и отработка базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

4.2: Программа «Данс».

*Теория:* Освоение новых хореографических рисунков, соединений, танцевальных связок, перестроений.

*Практика:* Соединение базовых элементов черлидинга с хореографическими связками в танцевальную программу. Изучение танцевальных движений различных хореографических направлений.

### **Раздел 5: Психологическая подготовка.**

5.1: Работа с психологом.

*Теория:* Опросы, тесты. Анализ и самоанализ. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.

*Практика:* участие в психологических тренингах, выполнение заданий.

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	1	1	-	опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.1	Упражнения на развитие координации и ловкости.	10		10	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.2	Упражнения для развития силы и выносливости.	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
3.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>5</b>	<b>73</b>	Педагогическое наблюдение
5	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Психологические тесты и тренинги.
1.5	Работа с психологом. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.		2	2	
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

### Содержание программы 4-го года обучения:

#### 1. Введение в образовательную деятельность.

*Теория:* План на учебный год. Правила техники безопасности, работа в зале. Повторение правил безопасности и работы в зале.

## **2. Общая физическая подготовка.**

2.1: Упражнения на развитие координации и ловкости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие координации и ловкости (прыжки, наклоны, повороты, развороты, упражнения на равновесие и т.д. )

2.2: Упражнения для развития силы и выносливости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие силовых качеств (приседания, выпрыгивания, отжимания, выпады, комбинированные упражнения и т.д.)

2.3: Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)

Стрэтчинг. Упражнения на растяжку, шпагаты, полушпагаты, «мостик» из положения лежа, стоя, прогибы и т.д.

## **3. Специальная подготовка.**

3.1: Отработка акробатических и гимнастических элементов (колесо, подъем с переворотом, фляк, рондат, мостик из положения стоя, стойки на руках.). Пируэты.

## **4. Хореографическая подготовка.**

4.1: Программа «Чир»

*Практика:* Повторение и отработка базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

4.2: Программа «Данс»

*Теория:* Освоение новых хореографических рисунков, соединений, танцевальных связок, перестроений.

*Практика:* Соединение базовых элементов черлидинга с хореографическими связками в танцевальную программу. Изучение танцевальных движений различных хореографических направлений.

## **Раздел 5: Психологическая подготовка.**

5.1: Работа с психологом.

*Теория:* Опросы, тесты. Анализ и самоанализ. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.

*Практика:* участие в психологических тренингах, выполнение заданий.

### **Учебно-тематический план 5-ый год обучения:**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	1	1	-	опрос

<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.1	Упражнения на развитие координации и ловкости.	10		10	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.2	Упражнения для развития силы и выносливости.	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	20		20	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	Педагогическое наблюдение Сдача контрольных нормативов
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>5</b>	<b>73</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Психологические тесты и тренинги.
1.5	Работа с психологом. Беседы с детьми, моральная подготовка к выступлениям, неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.		2	2	
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### **Содержание программы:**

#### **1. Введение в образовательную деятельность.**

*Теория:* Введение в программу.

План на учебный год. Правила техники безопасности, работа в зале.

Повторение правил безопасности и работы в зале.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

2.1: Упражнения на развитие координации и ловкости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие координации и ловкости (прыжки, наклоны, повороты, развороты, упражнения на равновесие и т.д.)

2.2: Упражнения для развития силы и выносливости.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие силовых качеств (приседания, выпрыгивания, отжимания, выпады, комбинированные упражнения и т.д.)

2.3: Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)

Стрэтчинг. Упражнения на растяжку, шпагаты, полушпагаты, «мостик» из положения лежа, стоя, прогибы и т.д.

### **3. Специальная подготовка.**

3.1: Отработка акробатических и гимнастических элементов (колесо, подъем с переворотом, фляк, рондат, мостик из положения стоя, стойки на руках.). Пируэты.

### **4. Хореографическая подготовка.**

4.1: Программа «Чир»

*Практика:* Повторение и отработка базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание кричалок, подвижные игры. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

4.2: Программа «Данс»

*Теория:* Освоение новых хореографических рисунков, соединений, танцевальных связок, перестроений.

*Практика:* Соединение базовых элементов черлидинга с хореографическими связками в танцевальную программу. Изучение танцевальных движений различных хореографических направлений.

### **Раздел 5: Психологическая подготовка.**

5.1: Беседы и психологические тренинги.

*Теория:* Тестирование. Анализ и самоанализ.

Основные методы психологической подготовки к выступлениям:

- Применение техники релаксации. Рекомендуются для восстановления после тренировки.
  - Идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить.
  - Вхождение в оптимальное боевое состояние.
  - Вхождение в оптимальное боевое состояние в ходе соревнований.
- Готовность к неожиданным ситуациям и ошибкам во время выступления.

*Практика:* участие в психологических тренингах, выполнение заданий.

### **1.4. Ожидаемые результаты по окончании учебной программы**

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические норм

- Правила техники безопасности
- Историю чирлидинга
- Знать технику выполнения упражнений

Уметь:

- Ориентировка в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки
- Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- историю возникновения черлидинга,
- гигиенические требования к занятиям черлидингом,
- технику безопасности на тренировке,
- терминологию черлидинга,
- правила соревнований,
- техника безопасности при выполнении стантов,
- базовые движения рук,

уметь:

**ознакомиться с выполнением:**

- Чир прыжки,
- станты,
- кричалки,
- чир-данс,
- пируэты, махи,
- пирамиды,
- шпагаты,

В результате освоения настоящей программы, обучающиеся **3 года обучения** должны **знать:**

- гигиенические требования к занятиям черлидингом,
- технику безопасности на тренировке,
- терминологию черлидинга,
- правила соревнований,
- техника безопасности при выполнении стантов,

- базовые движения рук,

**овладеть навыками выполнения на начальном уровне:**

- чир прыжки,
- станты,
- кричалки,
- чир-данс,
- пируэты,
- махи,
- пирамиды,
- шпагаты.

**В результате 4 года обучения** освоения настоящей программы, обучающиеся должны **знать:**

- гигиенические требования к занятиям черлидингом,
- технику безопасности на тренировке,
- терминологию черлидинга,
- правила соревнований,
- техника безопасности при выполнении стантов,
- базовые движения рук.

**Уметь** технически правильно выполнять:

- чир прыжки,
- станты,
- кричалки,
- чир-данс,
- пируэты,
- махи,
- пирамиды,
- шпагаты,
- акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок вперёд длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега.
- лип-прыжки.

**В результате** освоения настоящей программы, обучающиеся **5 года обучения** должны **знать:**

- гигиенические требования к занятиям черлидингом,
- технику безопасности на тренировке,
- терминологию черлидинга,
- правила соревнований,
- техника безопасности при выполнении стантов,
- базовые движения рук,

**Выполнять** технически правильно элементы более высокого уровня:

- чир прыжки,
- станты,
- кричалки,
- чир-данс,
- пируэты,
- махи,
- пирамиды,

- шпагаты,
- акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок вперёд длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, мост наклоном назад, стойка на грудной клетке, переворот вперед, переворот назад, рандат.
- лип-прыжки.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график обучения

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения: по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется программой: 45 мин. – одно занятие, перерыв между занятиями 10 мин.
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 учебных недель	Сменность занятий: 1 смена

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал или хореографический класс
- аудио
- гимнастические коврики и (или) маты
- костюмы для выступлений; помпоны

#### Информационное обеспечение: ??????????????????????

**Кадровое обеспечение:** Реализовывать данную программу могут учителя физкультуры и хореографии освоившие основы чирлидинга, гимнастики и акробатики.

### 2.3. Формы аттестации

По окончании каждого года обучения проводится сдача контрольных нормативов обучающимися. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно -массовых

мероприятиях разного уровня с объёмом часовой нагрузки по годам обучения.

По освоению каждого года обучения программы учащиеся проходят аттестацию в форме зачета по физической подготовке " Контрольно-переводные нормативы " с целью перевода на следующий год обучения.

### **Формы подведения итогов реализации.**

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать деятельность коллектива. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- сдача нормативов
- общая физическая подготовка
- показательные выступления на соревнованиях

## **2.4. Оценочные материалы**

**Способы осуществления результативности:** тесты, соревнования, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка.

### **Критерии определения результативности программы:**

• *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

• *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

• *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).

• *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

• *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

• *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

- *Память* – способность запоминать музыку и движения.

Итогами реализации программы являются: участие обучающихся в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Обучающиеся должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус, достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

## 2.5. Методические материалы

Для реализации программы используются различные приёмы и методы обучения и воспитания. Выбор методов производится с учётом возможностей обучающихся, их возрастных и психофизических особенностей и характера познавательной деятельности:

- 1) Перцептивные методы, связанные с передачей и восприятием информации посредством органов чувств
- 2) Словесные (рассказ, беседа)
- 3) Практические методы (выполнение упражнений, тренировка)
- 4) Метод проблемного изложения (создание и последовательное решение проблемной ситуации)
- 5) Частично-поисковый (поиск правильного решения, выбор лучшего из множества, поиск ошибок, самостоятельное выполнение нестандартных заданий)
- 6) Методы наблюдения (демонстрация видео и фото материалов)
- 7) Исследовательские (творческое применение знаний на практике)

Образовательный процесс по программе строится с использованием следующих педагогических технологий:

- 1) Технология ориентированного обучения (позволяет реализовать личностно - ориентированный подход в обучении, способствует развитию индивидуальных способностей обучающихся к творчеству)
- 2) Технологии развивающего обучения (наиболее эффективна для решения развивающих задач образовательного процесса, технология преподавания предполагает вовлечение обучающихся в различные виды деятельности, что способствует развитию как творческих способностей, так и личностных и психических качеств)
- 3) Здоровьесберегающие технологии (призваны обеспечить сохранение здоровья обучающихся).

В процессе занятий применяются методы:

- Информационный
- Иллюстрированный
- Практический-репродуктивный
- Практический - поисковый
- Практический - проблемный

### **Алгоритм учебного занятия.**

Тренировочное занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Необходимо учитывать, что чем выше уровень подготовки чирлидеров и выше физическая подготовленность соотношение частей занятий будет зависеть от поставленных задач одного конкретного занятия либо от периода подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный). Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма (приближение пульса и дыхания к тем значениям, которые были до начала тренировки). Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

Соотношение частей составляет: основная часть - 70-80 %, разминка и заключительная часть – 20 – 30%.

### **Методическое обеспечение программы**

№	Раздел, тема	Форма организации занятия	Методы	Подведение итогов, контроль	Оснащение
1.	Введение в программу	Групповая, теоретическая	Беседа, Презентация, наглядный показ, объяснение	опрос	Спортивный или хореографический зал, ноутбук, фото, видео.
2.	Правила техники безопасности, работа в зале.	Групповая, теоретическая	Беседа, наглядный показ, обсуждение	опрос	Спортивный или хореографический зал
3.	Общая физическая подготовка	Групповая, практическая, индивидуальная, в малых группах, поточным методом тренировки.	Словесные-объяснение, наглядные-показ, выполнение упражнений.	Сдача контрольных нормативов	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, музыкальный центр.

4.	Упражнения на развитие координации и ловкости.	Групповая, практическая, индивидуальная, в малых группах, поточным методом тренировки.	Словесное-объяснение, наглядные-показ, выполнение упражнений	Практические занятия, наблюдения	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, музыкальный центр.
5.	Упражнения для развития силы и выносливости.	Групповая, практическая, индивидуальная, в малых группах, поточным методом тренировки. Нетрадиционная (на свежем воздухе, если позволяет погода)	Словесное-объяснение, наглядные-показ, выполнение упражнений	Практические занятия, наблюдения, сдача контрольных нормативов	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, музыкальный центр. Прилегающая территория (спортивная площадка, школьный двор, сквер)
6.	Упражнения для развития гибкости (партерная гимнастика)	Групповая, практическая, индивидуальная, в малых группах	Словесное-объяснение, наглядные-показ, просмотр видео, фото, выполнение упражнений.	Практические занятия, наблюдения.	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, музыкальный центр.
7.	Специальная подготовка	Индивидуальная, практическая, в парах	Словесное-объяснение, наглядные-показ, выполнение упражнений, обязательная страховка и помощь при выполнении упражнений	Практические занятия, наблюдения.	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики.
8.	Освоение основ акробатики и гимнастики.	Индивидуальная, практическая, в парах	Словесное-объяснение, наглядные-показ, показ фото и видео. выполнение упражнений,	Практические занятия, наблюдения.	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, ноутбук, фото, видео.

			обязательная страховка и помощь при выполнении упражнений		
9.	Хореографическая подготовка	Групповая, практическая, индивидуальная, в малых группах, поточным методом тренировки.	Словесные-объяснение, наглядные-показ, просмотр видеороликов с выступлениями черлидеров, обсуждение, выполнение упражнений.	Практические занятия, наблюдения. Генеральный прогон связок и программы.	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, помпоны, ноутбук, музыкальный центр
10.	Психологическая подготовка	Практическая, теоретическая, групповая, индивидуальная.	Словесные, наглядные, тренинги, выполнения заданий, упражнения, моделирование ситуаций, игры, беседы, обсуждения, ролевые игры.	Практические занятия, наблюдения, тесты, опросы, контроль психолога и педагога над поведением детей.	Спортивный или хореографический зал, маты, гимнастические коврики, гимнастический мяч, скамейки, музыкальный центр

### Основные понятия

**Чир** — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения подъязычные кричалки.

**Чир-данс** — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности.

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

**Стант** — коллективное построение пирамид.

**Чирлидинг** — отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях: Чир, Стант, Индивидуальный Чир-дэнс шоу, Парные станты и другие.

**Индивидуальный чирлидер** — сольный номер главного заводилы команды.



## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. 3-е изд. М.: Академия, 2019. 528 с.
2. Васильева Т. Секрет танца. – СПб, 2019, с.7-15
3. Вейнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта, 2011. 448 с.
4. Володина О. Самоучитель клубных танцев. – Ростов-на-Дону, 2015, с.4-154
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 2018, с. 2-98
6. Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 2018, с. 15-76
7. Тарасов Н. Классический танец. – М., 1971; 2018, с. 20-90
8. Мориц В.Э, Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. -МЛ: Искусство- (Хореографическое училище ГАБДТ СССР).
9. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. /Общ. Ред. Дормидонтовой Т.-М. Советский композитор, 2019.
10. Щанкин А.А., Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека:( теоретико- методические основы оздоровительной физической тренировки.) Пятигорск: Директ- медиа. 2015. 80 с.

### Интернет – источники

1. <http://ballett.ru/cont/first>.
2. <http://www.missfit.ru>

### Литература для родителей и обучающихся:

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – 5е изд. М.: Академия, 2014. 208 с.
2. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании. Тюмень: Издательство тюменского государственного университета, 2010. 144 с.
3. Педагогика: учебное пособие. Вульф В.Б., Ермоленко Л.В., Иванов В.Д., и др. под ред. П.И.Пидкасистого. М.: Юрайт, 2011. 502 с.

### Дополнительная литература:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Л- М.: 2006. 240 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. М.: Рольф, 1999. 272 с.
3. Козлов И.М., Орлова Н. А. Великий спортсмен, педагог, тренер о спортивной школе, ее руководителе и его учениках.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 384 с.