Управление образования и молодёжной политики
администрации городского округа город Бор
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 21.08.19 г.

Утверждено:
Директор ЦВР «Алиса»
_____Р.А.Виноградов
Приказ №406-0 от 03.09.19

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг»

возраст детей: с 7 лет
срок реализации:4 года

**Автор-составитель:**
ФилатоваДарья Александровна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г.о.г.Бор
2019г

# Пояснительная записка

Программа «Чирлидинг» составлена для реализации на базе центра дополнительного образования для детей от 7 лет и рассчитана на 4 года. Программа базового уровня. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа:

- Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта";
- Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1107 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Черлидинг”;
- Локальные акты ЦВР «Алиса».

***Актуальность данной программы*** обусловлена тем, что занятия чирлидингом способствуют приобретению различных двигательных умений и навыков, формированию этических установок, создают возможности для созидательного творчества.

Чирлидинг включает в себя выполнение разнообразных движений : равновесия, повороты, прыжки, наклоны, элементы акробатики, станты и пирамиды, по этому, благодаря специфике данного вида спорта развиваются и совершенствуются тонкая координация движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

***Основным отличием*** программы является то, что в программе предусмотрено изучение чирлидинга с применением специальных

упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости. Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического контроля.

***Цель программы:***

Содействие физическому и эстетическому развитию детей, а также укреплению их здоровья с помощью занятий чирлидингом.

**Задачи.**

1. ***Обучающие:***

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга.
- Обучить базовм элементам чирлидинга.
- Ознакомить с требованиями техники безопасности на занятиях.

2. ***Развивающие:***

- Приобщение детей к спортивной жизни.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

3. ***Воспитательные:***

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке

коллектива.

Режим занятий:

1 год обучения 3 занятия в неделю по 2 академических часа;
2 год обучения 3 занятия в неделю по 2 академических часа;
3 год обучения 3 занятия в неделю по 2 академических часа;
4 год обучения 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

**Форма проведения занятий**. Занятия проводятся в группе, теоретические и практические в форме тренировки, открытых занятий, соревнований. Методы, используемые на тренировочных занятиях: объяснение, рассказ, показ исполнения педагогом, практические задания.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях, в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях, что является основанием для корректировки учебно-тематического плана. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель можно назвать просмотр видео с лучшими выступлениями чирлидеров России и мира. Дополнением является просмотр видеозаписи отдельных моментов тренировки, наглядно показывающих учащимся их ошибки. После выступлений проводится коллективный просмотр выступления и обсуждение (работа над ошибками).

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта.

**Материально-техническое оснащение:**

Спортивный зал;
Скамейка – 4 шт;
Татами – 25 шт;
Лестница гимнастическая – 1 шт;
Болон надувной – 1шт;
Маты гимнастические – 11 шт;

## Учебный план

**дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы**

**«Чирлидинг»**

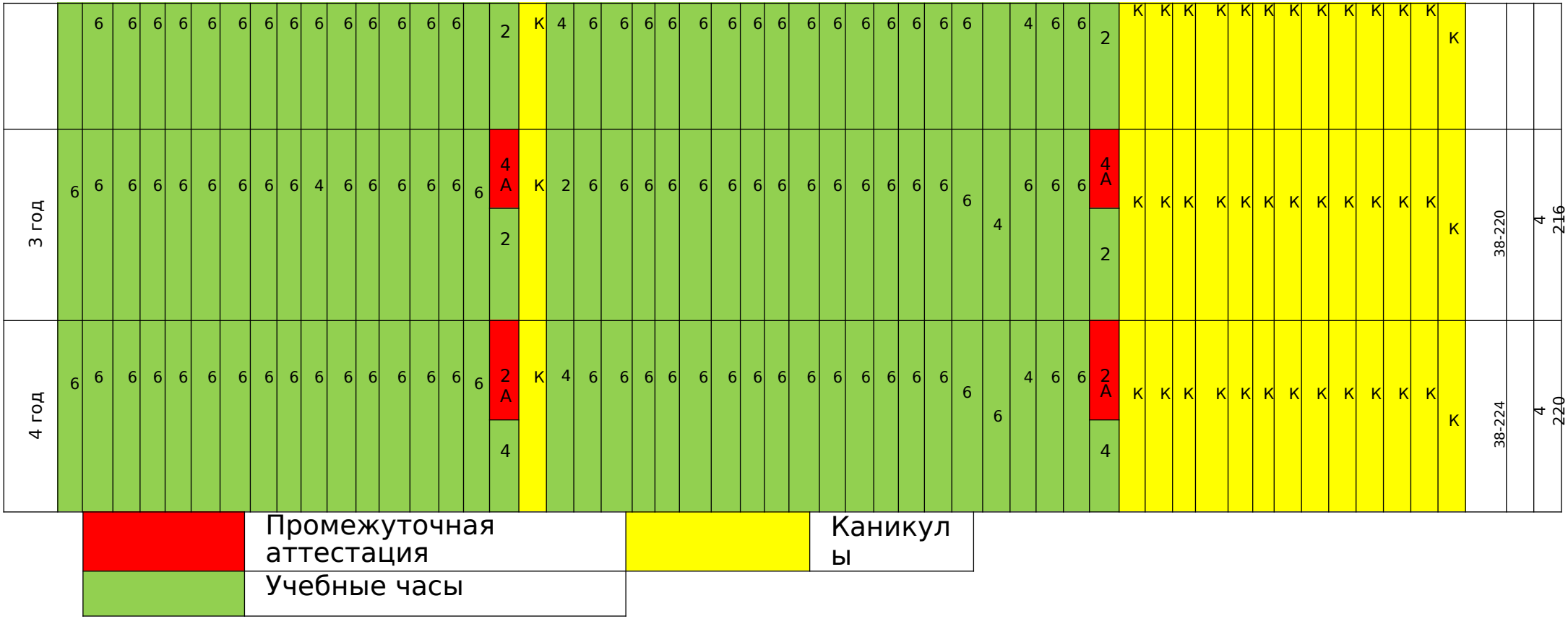
срок реализации программы 4 года

| *№* | *Модуль* | *Часы* | *Промежуточная аттестация* |
|---|---|---|---|
| 1. | Модуль 1 года обучения | 212 | 8 |
| 2. | Модуль 2 года обучения | 216 | 8 |
| 3. | Модуль 3 года обучения | 214 | 8 |
| 4. | Модуль 4 года обучения | 220 | 4 |
| 5. | Итого | 862 | 28 |
| 6. | Всего | | 890 часов |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

| Годобучения | сентябрь | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | Уч. недель/часов | Всего часов по программе | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 01-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30-06 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 28-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-01 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-01 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 | | Тео | Пра |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | |
| 1 год | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4А 2 | К | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4А 2 | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | 38-220 | 20 | 200 |
| 2 год | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4А 2 | К | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4А 2 | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | 38-224 | 12 | 212 |
| 3 год | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 4А | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | 4А | | | | | | | | | | | | | | | 38-222 | 4 | 218 |


3 год
4 год
Промежуточная аттестация
Учебные часы
Каникулы

## Рабочая программа модуля 1 года обучения

(6 часов в неделю)

Задачи:

Научить учащихся:

1. повторять за педагогом.
2. выполнять упражнение стойка в упоре лежа.
3. выполнять прыжки в длину и вверх.
4. выполнять базовые движение рук ( Руки на бедрах**,** Хай -V , Лов- V, T, ломаная T , диагональ , L)
5. выполнять комбинацию базовых рук с прыжком вверх.
6. выполнять упражнение подъем в стойку на руках около стены.
7. выполнять упражнение колечко.
8. выполнять упражнение мостик лежа на спине.
9. выполнять упражнение кувырок вперед и назад .
10. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти )
11. выполнять упражнения на растяжку ( бабочка, складка)
12. выполнять стант плечевой шпагат из стойки на бедре.
13. выполнять стант стойку на плечах.
14. выполнять стант элеватор.

| № | **Название разделов** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Зачисление в группу | 12 | | 12 |
| 2 | Теоретические сведения | 8 | 8 | |
| 3 | ОФП | 62 | | 62 |
| 4 | ЧИР | 56 | 4 | 52 |
| 5 | Станты | 30 | 4 | 26 |
| 6 | Пирамиды | 28 | 4 | 24 |
| 7 | Акробатика | 16 | | 16 |
| 8 | Промежуточная аттестация | 8 | | 8 |
| | **Всего часов** | **220** | **20** | **200** |

Ожидаемый результат.

Учащиеся умеют:

1. повторять за педагогом.

2. выполнять упражнение стойка в упоре лежа.
3. выполнять прыжки в длину и вверх.
4. выполнять базовые движение рук ( Руки на бедрах**,** Хай -V , Лов- V, T, ломаная T , диагональ , L)
5. выполнять комбинацию базовых рук с прыжком вверх.
6. выполнять упражнение подъем в стойку на руках около стены.
7. выполнять упражнение колечко.
8. выполнять упражнение мостик лежа на спине.
9. выполнять упражнение кувырок вперед и назад .
10. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти )
11. выполнять упражнения на растяжку ( бабочка, складка)
12. выполнять стант плечевой шпагат из стойки на бедре.
13. выполнять стант стойку на плечах.
14. выполнять стант элеватор.

## Содержание модуля 1 года обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения на занятиях;
- Чирлидинг, как вид спорта в России;
- Основные термины и понятия в Чирлидинге.

### ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

### ЧИР

-Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления;

-Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);
-Стабильность приземления (тихое и устойчивое);
-Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт;
-Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
-Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов
-Синхронность исполнения

**СТАНТЫ**
-Стабильность станта (без шатания);
-Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера;
-Позиции баз и флаеров в станте;
-Сила и энергия выполнения;
-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);
-Наличие броска при спуске;
-Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта;
-Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);
-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;
-Удержание стабильности позы в каждом элементе
-минимально – 2 сек /4 счета/;
-выбросы в положении той тач с приёмом в кредл

**ПИРАМИДЫ**
-Соединения стантов руками, перехлёст стантов
-Пирамиды на уровне вытянутых рук

**АКРОБАТИКА**
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

## Рабочая программа модуля 2 года обучения

(6 часов в неделю)

Задачи.

Научить учащихся:

1. выполнять упражнение подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
2. выполнять упражнение на пресс "щучка".
3. выполнять прыжок с вращением.
4. выполнять чир-прыжок ( пайк).
5. выполнять упражнение стойку на руках.
6. выполнять упражнение мост наклоном назад ( из положения стоя).
7. выполнять упражнение рондат.
8. выполнять упражнение переворот вперед .
9. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти с переходом в арабески).
10. выполнять упражнение на растяжку ( поперечный шпагат).
11. выполнять стант "Экстеншен".
12. выполнять "Баскет-тосс".
13. выполнять винтовой стант.

| № | **Название разделов** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретические сведения | 4 | 4 | |
| 2 | ОФП | 56 | | 56 |
| 3 | ЧИР | 38 | | 38 |
| 4 | Станты | 40 | 4 | 36 |
| 5 | Пирамиды | 40 | 4 | 36 |
| 6 | Акробатика | 38 | | 38 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 8 | | 8 |
| | **Всего часов** | **224** | **12** | **212** |

Ожидаемый результат.
Учащиеся умеют:

1. выполнять упражнение подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
2. выполнять упражнение на пресс "щучка".
3. выполнять прыжок с вращением.

4. выполнять чир-прыжок ( пайк).
5. выполнять упражнение стойку на руках.
6. выполнять упражнение мост наклоном назад ( из положения стоя).
7. выполнять упражнение рондат.
8. выполнять упражнение переворот вперед .
9. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти с переходом в арабески).
10. выполнять упражнение на растяжку ( поперечный шпагат).
11. выполнять стант "Экстеншен".
12. выполнять "Баскет-тосс".
13. выполнять винтовой стант.

## Содержание модуля 2 года обучения

(6 часов в неделю)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

- Инструктаж по технике безопасности;
- Предупреждение спортивных травм, причины травм и их профилактика применительно к занятиям черлидингом;
- Правила соревнований по Чирлидингу.

**ОФП**

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

**ЧИР**

-Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления;

-Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);

-Стабильность приземления (тихое и устойчивое);

-Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт;

-очность движений;

-Сила и аккуратность движений;

-Синхронность движений;

-Энергичность исполнения чир-данса;

-Координация движений

**СТАНТЫ**

-Стабильность станта (без шатания);

-Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера;

-Позиции баз и флаеров в станте;

-Сила и энергия выполнения;

-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);

-Наличие броска при спуске;

-Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта;

-Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);

-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;

-Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/;

-выбросы в положении той тач с приёмом в кредл

-винты при спуске флаера

-перелёты с базы на базу

**ПИРАМИДЫ**

-Пирамиды уровня вытянутые руки.

-Спуски и подъемы флаеров на 3 уровень

**АКРОБАТИКА**

-совершенствование техники выполнения упражнений

## Рабочая программа модуля 3 года обучения

(6 часов в неделю)

Задачи.

Научить учащихся:

1. выполнять упражнение подтягивание .
2. выполнять упражнение на пресс удержание положения" угол".
3. выполнять прыжок на возвышенность.
4. выполнять чир-прыжок ( той-тач).
5. выполнять комбинация чир-прыжков.
6. выполнять ходьбу на руках.
7. выполнять переворот назад на одну.
8. выполнять переворот вперед из стойки на руках
9. выполнять фляг.
10. выполнять комбинацию из акробатических элементов.
11. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти с переходом в найк).
12. выполнять упражнение на растяжку ( шпагаты с возвышенности).
13. выполнять стант "Экстеншен-либерти".
14. выполнять "Баскет тосс винт".
15. выполнять заход в стант с флиповым вращением.

| № | **Название разделов** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретические сведения | 4 | 4 | |
| 2 | ОФП | 52 | | 52 |
| 3 | ЧИР | 44 | | 44 |
| 4 | Станты | 46 | | 46 |
| 5 | Пирамиды | 42 | | 42 |
| 6 | Акробатика | 26 | | 26 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 8 | | 8 |
| | **Всего часов** | **222** | **4** | **218** |

Ожидаемый результат.
Учащиеся умеют:

1. выполнять упражнение подтягивание .
2. выполнять упражнение на пресс удержание положения" угол".
3. выполнять прыжок на возвышенность.
4. выполнять чир-прыжок ( той-тач).
5. выполнять комбинацию чир-прыжков.
6. выполнять ходьбу на руках.

7. выполнять переворот назад на одну.
8. выполнять переворот вперед из стойки на руках
9. выполнять фляг.
10. выполнять комбинацию из акробатических элементов.
11. выполнять упражнение на равновесие ( Либерти с переходом в найк).
12. выполнять упражнение на растяжку ( шпагаты с возвышенности).
13. выполнять стант " Экстеншен-либерти".
14. выполнять "Баскет тосс винт".
15. выполнять заход в стант с флиповым вращением.
16. выполнять пирамиды.

## Содержание модуля 3 года обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

- Инструктаж по технике безопасности;
- Известные команды чирлидиров.

### ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки)

### ЧИР

-Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка;
-Отработка натянутости ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);
-Стабильность приземления (тихое и устойчивое) , отработка приземлений с небольших возвышенностей;
-Количество выполнений прыжка - однократное (без серий);
-Сложность прыжков на 1 уроврне

### Станты

-Стабильность станта (без шатания);
-Отработка правильного положения флаера - Прямой корпус, натянутые ноги, руки;
-Позиции баз и флаеров в станте;
-Сила и энергия выполнения;

-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);
-Наличие броска при спуске;
-Стабильность и мягкость приземления  на сходе со станта;
-Прием флаера в кредл (высоко, мягко, под хорошим контролем);
-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;
-Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/;

**Пирамиды**

-Отличие пирамиды от станта;
-Пирамида уровня талии

**Акробатика**

-Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов: переворот боком, переворот боком с подбивом, переворот боком с подбором, мост, кувырки: вперёд, назад, боком;
-Стабильность положения при приземлении.

## Рабочая программа модуля 4 года обучения

(6 часов в неделю)

Задачи.

Научить учащихся:

1. выполнять упражнение отжимание в стойке на руках около стены.
2. выполнять упражнение подъем ног в висе.
3. выполнять чир-прыжок ( хедлер).
4. выполнять комбинацию чир-прыжков.
5. выполнять ходьбу на руках.
6. выполнять сальто.
7. выполнять комбинация из акробатических элементов.
8. выполнять упражнение на равновесия ( Либерти с переходом в скорпион).
9. выполнять упражнение на растяжку( шпагаты с возвышенности).
10. выполнять партнерские станты.
11. выполнять "Баскет тосс сальто"
12. выполнять двухуровневые пирамиды.

| № | Название разделов | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | Тема | Всего | Теория | Практика |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические сведения | 4 | 4 | |
| 2 | ОФП | 50 | | 50 |
| 3 | ЧИР | 46 | | 46 |
| 4 | Станты | 46 | | 46 |
| 5 | Пирамиды | 38 | | 38 |
| 6 | Акробатика | 36 | | 36 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 4 | | 4 |
| | **Всего часов** | **224** | **4** | **220** |

Ожидаемый результат.
Учащиеся умеют:

1. выполнять упражнение отжимание в стойке на руках около стены.
2. выполнять упражнение подъем ног в висе.
3. выполнять чир-прыжок ( хедлер).
4. выполнять комбинацию чир-прыжков.
5. выполнять ходьбу на руках.
6. выполнять сальто.
7. выполнять комбинация из акробатических элементов.
8. выполнять упражнение на равновесия ( Либерти с переходом в скорпион).
9. выполнять упражнение на растяжку( шпагаты с возвышенности).
10. выполнять партнерские станты.
11. выполнять "Баскет тосс сальто"
12. выполнять двухуровневые пирамиды.

## Содержание модуля 4 года обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

- Инструктаж по технике безопасности;
- Режим дня и питание во время тренировок и соревнований;

- Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.

**ОФП**

**-** ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

**ЧИР**

-Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка используя утяжеления и батут;

-Стабильность приземления (тихое и устойчивое)- работа в парах;

-Количество выполнений прыжка – сериями из 2х прыжков;

-Сложность прыжков на 2 уровне

Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.

Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов

Синхронность исполнения

**СТАНТЫ**

-Стабильность станта (без шатания);

-Парная акробатика;

-Сила и энергия выполнения;

-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);

Наличие броска при спуске;

Стабильность и мягкость приземления  на сходе со станта;

Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);

Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;

Удержание стабильности позы в каждом элементе

минимально – 2 сек /4 счета/;

выбросы в основном положении флаера с приёмом в кредл

**ПИРАМИДЫ**

-Соединения стантов руками

-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к пирамиде

-пирамиды уровня преп

**АКРОБАТИКА**

-Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов

-Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)

-Стабильность положения при приземлении

## Методическое обеспечение рабочей программы

| № | Раздел, тема | Форма занятий | Приёмы и методы организации учебного проесса | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Форма подведения итогов |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретические сведения | Инструктаж, беседа | Обьяснительно-иллюстрати | Инструкции по технике безопасност | Класс | Опрос |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | вные | и, правила проведения соревнований по чирлидингу | | |
| 2 | ОФП | Тренировка | Объяснение, показ, практические задания | Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ | Спортивный зал, скамейки, Перекладина, лестница гимнастическая | Сдача нормативов |
| 3 | Чир | Тренировка | Объяснение, показ, практические задания | Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу | Спортивный зал | Рефлексия |
| 4 | Станты | Тренировка | Объяснение, показ, практические задания | Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу. | Спортивный зал, гимнастические маты, татами | Рефлексия |
| 5 | Пирамиды | Тренировка | Объяснение, демонстрация, практические задания | Правила вида спорта " Чир спорт" от5.02.2018 | Спортивный зал, татами | Рефлексия |
| 6 | Акробатика | Тренировка | Объяснение, показ, практические задания | Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу. | Спортивный зал, гимнастические маты, татами, болон надувной | Сдача Нормативов |
| 7 | Промежуточная аттестация | Зачёт | Практические задания | Программа «Чирлидинг» | Спортивный зал, гимнастические маты, татами | Зачёт |

# Оценочные материалы

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, периодичность - два раза в год. Зачет проходит в виде контрольных занятий, на которых учащимися выполняются практические задания. По итогам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний или низкий.

**Высокий уровень** – успешное выполнение учащимися более 80% объёма практических заданий.

**Средний уровень** – успешное выполнение учащимися от 50% до 80% объёма практических заданий.

**Низкий уровень** – успешное выполнение учащимися менее 50% объёма практических заданий.

## Оценочные материалы модуля
### 1 года обучения (№1)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног) (кол-во\30 сек) | **Отжимания:** 10 раз<br>**Пресс:** 10 раз | **Отжимания:** 15 раз<br>**Пресс:** 15 раз | **Отжимания:** 20 раз<br>**Пресс:** 20 раза |
| 2. | Проверка умения выполнения базовых положений рук | Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л<br>**Критерии:** Сделано 3 ошибки при выполнение , руки мягкие и ненапряженные. | Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л<br>**Критерии:** Сделано 2 ошибки при выполнение , руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено. | Базовое положение рук : выполнение по команде Руки на бедрах, Хай-ви, Лоу-ви, Т, Ломаная Т, диагональ, Л<br>**Критерии:** Выполнение без ошибок, руки жесткие и натянутые, держат позиции уверено. |

## Оценочные материалы модуля
### 1 года обучения (№2)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Оценка гибкости ( складка) | Складка касание рук колен. | Складка касание рук за голеностоп. | Складка касание рук за носки. |
| 2. | Проверка умения выполнения стантов | Выполнение станта стойка на бедре двойной базы. | Выполнение станта стойка на плечах одиночной базы. | Выполнение станта Элеватор. |
| 3. | Проверка владения элементами акробатики: кувырок вперед, назад и мост. | **Критерии:** Кувырки сделаны без группировки на голову, мост не вытянут. | **Критерии:** Кувырки сделаны без группировки, мост вытянут и устойчивый. | **Критерии:** Кувырки сделаны с группировкой, мост вытянут и устойчивый. |

## Оценочные материалы модуля
### 2 года обучения (№1)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка физической подготовки: отжимания (кол-во), пресс (поднимание и опускание рук и ног одновременно )(кол-во\30 сек) | **Отжимания:** 6 раз<br>**Пресс:** 8 раз | **Отжимания:** 10 раз<br>**Пресс:** 10 раз | **Отжимания:** 12 раз<br>**Пресс:** 12 раза |
| 2. | Проверка умения выполнения чир прыжков | Выполнение чир прыжка "Стредел"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. | Выполнение чир прыжка " Так"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. | Выполнение чир прыжка " Пайк"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. |
| 3. | Оценка гибкости ( кольцо ) | **Критерии:** голова не касается ног | **Критерии:** голова не касается ног | **Критерии:** голова касается ног . |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ( расстояние 20 см). | ( расстояние 10 см). | |

## Оценочные материалы модуля
### 2 года обучения (№2)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка умения выполнения заходов в стант | **Критерии:** заход в стант чикен-элеватор | **Критерии:** заход в стант пол винта. | **Критерии:** заход в стант винтом. |
| 2. | Проверка умения выполнения пирамид | Выполнение пирамиды 1-го уровня двойной базы флаер в положение " основная стойка" | Выполнение пирамиды 1-го уровня двойной базы флаер в положение " либерти " | Выполнение пирамиды 1-го уровня двойной базы флаер в положение " стэг" |
| 3. | Проверка владения элементами акробатики: колесо и рондат. | **Критерии:** Колесо сделано без ошибок на одну сторону, приземление с рондата на согнутые ноги. | **Критерии:** Колесо сделано без ошибок на две стороны, исполение рондата без отскока. | **Критерии:** Колесо сделано чисто на дв стороны, рондат выполнен без ошибок. |

## Оценочные материалы модуля
### 2 года обучения (№1)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка физической подготовки: отжимания (кол-во), пресс (поднимание и опускание рук и ног одновременно )(кол-во\30 сек) | **Отжимания:** 8 раз<br>**Пресс:** 12 раз | **Отжимания:** 10 раз<br>**Пресс:** 15 раз | **Отжимания:** 15 раз<br>**Пресс:** 20 раза |
| 2. | Проверка умения выполнения чир прыжков | Выполнение чир прыжка "Стредел"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. | Выполнение чир прыжка " Так"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. | Выполнение чир прыжка " Пайк"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжков. |
| 3. | Оценка гибкости ( шпагат ) | **Критерии:** выполнение шпагата на правую и левую | **Критерии:** Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к | **Критерии:** Голени и бедра плотно прилегают |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ногу, обе стороны не касаются пола. | полу. | к полу |

## Оценочные материалы модуля
### 2 года обучения (№2)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка умения выполнения стантов | **Критерии:** выполнение станта Элеватор-либерти | **Критерии:** выполнение станта Элеватор-экстеншин | **Критерии:** выполнение станта Экстеншин-либерти |
| 2. | Проверка умения выполнения пирамид | Выполнение пирамиды 1-го уровня двойной базы флаер в положение " стэг" | Выполнение пирамиды двойной базы , «Бумажные куклы»." | Выполнение пирамиды двойной базы " Экстеншин-купи" |
| 3. | Проверка владения элементами акробатики: рондат. | **Критерии:** Приземление с рондата на согнутые ноги. | **Критерии:** Исполение рондата без отскока. | **Критерии:** Рондат выполнен без ошибок. |

## Оценочные материалы модуля
### 3 года обучения (№1)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка физической подготовки: потягивание на женской перекладине, в висе на перекладине , поднятие ног в положение угла. | **Потягивание:** 7 раз<br>**Пресс:** 6 раз | **Потягивание:** 10 раз<br>**Пресс:** 8 раз | **Потягивание:** 15 раз<br>**Пресс:** 12 раз |
| 2. | Проверка умения выполнения чир прыжков | Выполнение чир прыжка "Так"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка. | Выполнение чир прыжка " Пайк"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка. | Выполнение чир прыжка " Той-тач"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка.. |
| 3. | Оценка гибкости ( шпагат ) | **Критерии:** выполнение шпагата на правую и левую ногу, обе стороны не | **Критерии:** Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к | **Критерии:** Голени и бедра плотно прилегают к полу |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | касаются пола. | полу. | |

## Оценочные материалы модуля
### 3 года обучения (№2)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка умения выполнения станта | Стант "экстеншин " | Стант " Экстеншин-либерти" | Стант " Экстеншин- Лук и стрела" |
| 2. | Проверка умения выполнения пирамид | Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " основная стойка" | Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " либерти " | Выполнение пирамиды 2-го уровня двойной базы флаер в положение " стэг" |
| 3. | Проверка владения элементами акробатики: Переворот вперед, фляг. | **Критерии:** Переворот сделан на спину, фляг - согнутые руки и приземление на колени. | **Критерии:** Переворот сделан с касанием плечами мата, фляг-приземление на согнутые ноги. | **Критерии:** Выполнение без ошибок переворот вперед и фляг. |

## Оценочные материалы модуля
### 4 года обучения (№1)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка физической подготовки: отжимание в стойке на руках в висе на перекладине, поднятие ног в положение угла. | **Отжимание:** 7 раз<br>**Пресс:** 8 раз | **Отжимание:** 10 раз<br>**Пресс:** 10 раз | **Отжимание:** 15 раз<br>**Пресс:** 15 раз |
| 2. | Проверка умения выполнения чир прыжков. | Выполнение чир прыжка "Пайк"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка. | Выполнение чир прыжка " Той-тач"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка. | Выполнение чир прыжка " Хедлер"<br>**Критерии:** руки жесткие, носки натянутые при выполнение прыжка.. |
| 3. | Оценка гибкости (шпагат со скамейки) | **Критерии:** шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола | **Критерии:** форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см | **Критерии:** правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | соприкасаются с полом |

## Оценочные материалы модуля
### 4 года обучения (№2)

| № | Виды работы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Проверка умения выполнения " Баскет-тосс". | "Бакет-тосс прямой вылет". | "Бакет-тосс винт". | "Бакет-тосс сальто". |
| 2. | Проверка умения выполнения комбинаций пирамид. | Выполнение 2-ух комбинация пирамид. | Выполнение 4-ех комбинаций пирамид. | Выполнение 6 комбинаций пирамид. |
| 3. | Проверка умения выполнения комбинаций акробатических элементов. | Выполнение комбинации: вальсет - переворот- рондат. | Выполнение комбинации: вальсет - рондат- фляг. | Выполнение комбинации: вальсет - рондат- фляг- сальто. |

# Список литературы


1. Ильинский И.М. Партнерство ради качества // Вузовские вести. 2002, № 3,

2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4,

3. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова.- М.: МГСА, 2001.

4. Носкова С.А. Первые шаги становления спортивно-педагогической деятельности студентов - чирлидинг как нового направления в физическом развитии молодежи //Физическое воспитание учащейся молодежи. Матер. науч. семинара кафедры физической культуры / Под ред. И.А. Лысовой. - М.: МГСА, 2001,

5. Носкова С.А. Физическая культура - по преимуществу культура // Alma mater. Вестник высшей школы. 2001, № 11,

6. Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ.Сост. Савушкина Т.А.2010

7. Черлидинг. Как подготовить команду . Методическое пособие для тренеров по черлидингу.2008

8. Правила вида спорта " Чир спорт" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «5» февраля 2018 г. № 84.