

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол № 1 от «16» 01 2020
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «16» 01 2020 г.
Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО -
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 338
от «16» 01 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЧИРЛИДИНГУ

«Только вверх!»

(для учащихся от 13 - 16 лет,
срок реализации программы 3 года,
физкультурно-спортивной направленности)

Автор-составитель программы:
Самойлова А.А.
тренер-преподаватель
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебный план	11
1 год обучения.....	11
2 год обучения.....	13
3 год обучения.....	15
III.Содержание программы	18
1 года обучения.....	19
2 года обучения.....	21
3 года обучения.....	23
IV. Методическое обеспечение	24
V. Условия для реализации программы	31
Список литературы.....	33
Приложение	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Только вверх!» секции «Чирлидинг» относится к физкультурно-спортивной направленности, рекомендована для тренеров-преподавателей и педагогов образовательных и дополнительных учреждений. Данный вид спорта развивается в детско- подростковом клубе «Восход», микрорайон «Курчатовский», где созданы все условия для проведения занятий.

Чирлидинг зрелищный вид спорта, который поднимает боевой дух у спортсменов, а также способствует тому, что команды принимают активное участие в различных мероприятиях и соревнованиях.

Новизна -учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные виды направлений: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, которые переплетаются, дополняют друг друга, взаимно отражаются, и все это способствует формированию нравственных качеств у учащихся спортивной секции «Чирлидинг». Методика, инновационные и педагогические технологии способствуют высокому уровню и качеству знаний учащихся с последующим личностным ростом, с использованием индивидуального подхода к каждому ребёнку. Имеет место: выработке лидерских качеств, гармоничному развитию, формированию командного духа и взаимопониманию.

Особое внимание уделяется становлению нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Актуальность программы состоит в изучении не одного направления чир спорта , а нескольких (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), с использованием элементов акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты. При этом создаются условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства, приобретению различных двигательных умений и навыков, развитию эмоционально-волевой сферы, формированию этической установки, созданию возможностей для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол учащихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической

целесообразности, индивидуализации, возрастных изменений в организме, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Программа разработана с учетом корректировки ранее разработанных программ, в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта

Освоение программы дополняет и расширяет умения и навыки программ образовательных учреждений по следующим дисциплинам: биологии, физике, ОБЖ, психологии, музыки и, конечно, физкультуре. Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира.

Данная образовательная программа по чирлидингу составлена на основе программ: Рабочая программа «Чирлидинг» оздоровительно-спортивной направленности (автор: А.С. Артёмова); Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Чирлидинг» (автор: Э.Ф.Дыма-тренер-преподаватель); дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «школа чирлидинга» (автор: А.А.Дракунова) и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она охватывает большой контингент учащихся, так как чирлидингом могут заниматься дети различной комплекции, а это решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни через участие в культурно-массовых мероприятиях, соревнованиях и фестивалях не только индивидуально, но и командой. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям чирлидингом.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимо-обучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые. Где основой образовательной деятельности являются средства общей и специальной физической подготовки.

Цель: формирование и совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки у детей и подростков, основанной на последовательном применении элементов чирлидинга.

Задачи:

1 . Обучающие (предметные):

- а) обучить и научить различать дисциплины чир спорта, определять специфические особенности каждого из них
- б) формировать у учащихся знания в области физической культуры и спорта, истории развития чирлидинга, правил чир спорта;
- в) научить самостоятельно разрабатывать соревновательные программы в соответствии с правилами по чир спорту.

2. Развивающие (метапредметные):

- а) формировать и совершенствовать у учащихся необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом;
- б) Развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний о чирлидинге.
- в) способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

3. Воспитывающие (личностные):

- а) воспитывать у обучающихся творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.
- б) воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;
- в) воспитать положительные качества личности, а также качества взаимодействия и сотрудничества в команде;

Программа. Данная образовательная программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждения не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность. Учащиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображения учащихся по законам искусства вещания под чутким присмотром тренера (педагога) является основой содержания образовательного процесса.

Занятия чирлидингом позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Способствуют более серьезному и сознательному отношению к тренировочному процессу, что положительно сказывается и в других сферах деятельности.

Главная идея данной программы обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив при занятиях чирлидингом. Именно, система дополнительного образования призвана дать учащимся необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль как в манере программы по чир спорту, так и в манере поведения. Особое внимание в программе уделяется воспитательной работе и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на формирование личности обучающегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта

Таким образом, учащиеся могут само выражаться, реализовывать себя через тот или иной образ, разрабатывать самостоятельно движения, танцевальные связки, продумывать музыкальное оформление. Обучающиеся приобретают навыки самоконтроля, самооценки, самоуправления, и самоорганизации в процессе занятий.

Срок реализации программы: 3 лет

1 этап – начальная подготовка (продолжительность 1 год).

Выявление задатков и способностей занимающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой, чир спортом. В секцию зачисляются дети, желающие заниматься чир спортом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей;

2 этап – тренировочная подготовка (продолжительность 2 года).

Всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться), приобретение и развитие соревновательного опыта выступлений;

Контингент обучающихся: от 7 до 12 лет.

Общими **особенностями** выбранного контингента являются:

- организованность
- дисциплинированность
- систематизированность

7-8 лет: У детей в данном возрасте необходимо выработать мотивацию к двигательной активности и совершенствованию данных, занятия чир спортом помогут этого достичь. Программа направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры – как раз это и необходимо для детей 6-8 лет.

9-12 лет: у детей данного возраста появляется сила и выдержка, поэтому трудности не будут отталкивать ребенка от тренировок. Занятия будут способствовать, общему оздоровлению его организма, разностороннему развитию личности ребёнка, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Чирлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками,

доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху.

Объем часов:

1 год обучения – 108ч.,

2 год обучения – 108ч.,

3 год обучения – 108ч.,

Режим работы:

2 раза в неделю (3 часа);

Ожидаемый результат

К концу первого года обучения:

Будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений.

Будут уметь:

- показывать музыкально – двигательные навыки;
- исполнять несложные гимнастические элементы (шпагаты, мостики, стойка на лопатках и т.д.)
- выполнять акробатические элементы (кувырок, стойка на руках, колесо и др.)
- выполнять лип-прыжки
- слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- построить стант 1 уровня

К концу второго года обучения:

Будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений.
- правильное исполнение движений
- Способы страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;

Будут уметь:

- более чётко передавать характер музыкальные программы, качественно исполнять номера;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (колесо на 1 руке, переворот вперед, переворот назад и др.)

- выполнять более сложные гимнастические элементы (перекат в шпагате; прыжки с приземлением в шпагат и др.);
- выполнять сложные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180,360 градусов, вращения различного характера – фуэте);
- построить: станты 2,3 уровня; пирамиды
- чисто исполнять маховые упражнения (круговой мах, в стороны, «либела» и др
- выполнять лип-прыжки с ускорениями

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений.
- правильное исполнение движений
- Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений;

Будут уметь:

- взаимодействовать в малых, больших группах со своими ровесниками.
- выполнять танцевальные программы в различном темпе ритма музыки;
- четко выполнять движения;
- выполнять все пройденные гимнастические элементы без сложностей;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (перевороты на 1 руке, рондат и др)
- Выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений
- построить станты, пирамиды 1-4 уровня сложности
- выполнять лип-прыжки
- выполнять сложные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180,360, 720 градусов, вращения различного характера – фуэте и др.);

Главными результатами программы «Только вверх» являются не только творческие и спортивные достижения, а те личностные изменения, которые произошли в ребёнке во время обучения. Выпускников секции «Чирлидинг» отличают:



Личностные результаты: Выпускник в ходе обучения приобретает положительные качества личности, качества взаимодействия и сотрудничества в команде, обретение личностной тождественности, готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. У выпускника возникает потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;

Отслеживание результативности. Результативность программы «Только вверх», физкультурно-спортивной направленности отслеживается с помощью аттестационной работы.

Аттестация учащихся идет по двум видам:

- теория (тестирование, по которому тренер/педагог анализирует знания детей по каждому из разделов);
- практика (ОФП, по которой можно проследить динамику развития физических данных спортсмена)

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.

Учебный план

первый год обучения

№	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности.	2	2	-	Опрос
2	Основы чирлидинга	2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы.	5	3	2	Тест.
		2.2. Промежуточная аттестация учащихся.				Промежуточная аттестация учащихся.
		2.3. Правила соревнований, их организация и проведение				Опрос.

3	Хореография в спорте	3.1. Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.	17	4	13	Контроль за правильно стью выполне ния;
		3.2. Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография.				
4	Пируэты и лип-прыжки в чирлидинге	4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.	33	4	29	Опрос.
		4.2. Гимнастические упражнения.				Самостоя тельная работа.
5	Станты. Элементы спортивной аэробики в чирлидинге	5.1. Пирамиды	38	4	34	Соревнова ния
		5.2. Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге				Беседа; наблюден ие.

		5.2.Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге.				
		5.3. Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента				Сдача упражнений на оценку.
6	Хореография	6.1. Теоретические аспекты	13	2	11	Промежуточная аттестация учащихся.
		6.2. Повторение музыкальных связок. Подведение итогов.				Выступление.
	Всего часов:		108	19	89	

Учебный план

второй год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба.	1	1	-	Опрос
2	Основы чир спорта	2.1. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг».	12	5	7	Тест; Наблюдение.
		2.2. Промежуточная аттестация учащихся.				Промежуточная аттестация учащихся.
3	Акробатика	3.1. Растяжка. Акробатика.	27	1	26	Контроль за правильностью выполнения.

		3.2.Повторение композиции. Махи. Чир-прыжки. Общая физическая подготовка.				Контроль ные норматив ы.
4	Пируэты, чир-прыжки и лип-прыжки в чирлидинге	4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.	30	2	28	Опрос; Самостоят ельная работа.
		4.2. Фитнес. ОФП.				
		4.3. Гимнастические упражнения.				
5	Станты	5.1. Пирамиды Сплочение команды.	26	2	24	Соревнова ния. Наблюден ие;
6	Хореография	6.1. Повторение музыкальных связок.	12	1	11	
		6.2. Теоретические аспекты. Подведение итогов				Тестирова ние.
	Всего часов:		108	12	96	

Учебный план

третий год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2	Основы чир спорта	2.1. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг».	9	2	7	Контрольные нормативы; Наблюдение.
		2.2. Промежуточная аттестация учащихся.				Промежуточная аттестация учащихся.

3	Акробатика	3.1. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.	27	3	24	Контроль за правильно стью выполне ния;
		3.2. Общая физическая подготовка. Виды махов.				Контроль ные норматив ы;
4	Пируэты, чир-прыжки и лип-прыжки в чирлидинге. Гимнастика.	4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.	26	3	23	Самостоя тельная работа.
		Гимнастические упражнения.				
5	Станты	5.1. Пирамиды.	27	3	24	Сдача упражнен ий на оценку.
		5.2. Кричалки. Чанты.				Игры.
6	Элементы спортивной	6.1. Аэробные упражнения	6	1	5	Сдача упражнен

	аэробики в чирлидинге	6.2.Силовые элементы				ий на оценку.
7	Хореография. Репетиционная работа	7.1. Повторение музыкальных связок. Теоретические аспекты	12	2	10	Опрос
		7.2. Совершенствование хореографической подготовки. Подведение итогов				Соревнования
	Всего часов:		108	15	93	

Содержание программы

первый год обучения

1)Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности.

Теория: Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий, о том, что они будут знать и уметь.

2)Тема: Основы «Чирлидинга».

2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы.

2.2. Промежуточная аттестация учащихся.

2.3. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория: Разучивание базовых рук в чирлидинге, чир-прыжков (по мере возрастания сложности). Опрос по правилам чир спорта

Практика: Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

3)Тема: Хореография в спорте.

3.1. Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.

3.2. Повторение композиции. Растяжка.

Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография.

Теория: Просмотр видеоматериалов. Составление программы.

Практика: Повторение танцевальных связок. Упражнения на развитие мышц. Растяжка. Хореография

4) Тема: Пируэты и лип-прыжки в чирлидинге.

4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

4.2. Гимнастические упражнения.

Теория: Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений, опрос по основным аспектам.

Практика: Повторение детьми пируэтов и лип-прыжков и чир-прыжков всех уровней сложности. Упражнения на координацию, гибкость, прыгучесть и силу. Самостоятельная репетиционная работа

5) Тема: Станты. Элементы спортивной аэробики в чирлидинге.

5.1. Пирамиды

5.2. Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге

5.3. Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента

Теория: Просмотр видеоматериалов дисциплины «Стант». Рассмотрение задач флаера и базы, беседа с учащимися. Разучивание пирамид в композиции.

Обучение основных базовых шагов. Показ и разбор силовых элементов аэробики и базовых рук чирлидинга.

Практика: Применение на практике изученного материала(спуски, выбросы, пирамиды 1 уровня. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Отработка пирамид в композиции. Упражнение на развитие прыгучести и четкости. Фитнес. Отработка силовых элементов(стрел, той-тач, абстракт, пайк и др.).

6) Тема: Хореография.

6.1. Теоретические аспекты

6.2. Повторение музыкальных связок. Подведение итогов.

Теория: Промежуточная аттестация учащихся.

Практика: Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Акробатика. Показательные выступления.

Содержание программы

второй год обучения

1) Тема: Вводное занятие.

1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности.

Теория: Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий. Постановка целей и задач на новый учебный год.

2) Тема: Основы «Чир спорта».

2.1. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг».

2.2. Промежуточная аттестация учащихся.

Теория: Разучивание и повторение базовых рук в чирлидинге, чир- прыжков по мере возрастания сложности. Повторение правил чирлидинга по всем дисциплинам.

Практика: Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

3) Тема: Акробатика.

3.1. Растяжка. Акробатика.

3.2. Повторение композиции. Растяжка. Махи. Чип-прыжки. Общая физическая подготовка.

Теория: Разучивание акробатических и гимнастических элементов.

Просмотр видеоматериалов

Практика: Повторение на практике изученных акробатических и гимнастических элементов: кувырки, колесо, Стойка на лопатках, стойка на руках, перевороты вперед и назад, мостики из положения лёжа, шпагаты и т. д. Упражнения на развитие мышц. Отработка всех видов махов. Сдача нормативов ОФП.

4) Тема: Пируэты, чир прыжки и лип-прыжки в чирлидинге.

4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

4.2. Фитнес. ОФП.

4.3. Фитнес. Гимнастические упражнения.

Теория: Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений. Просмотр видеоматериалов пируэтов, чир-прыжков и лип-прыжков.

Практика: Репетиционная работа. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Повторение музыкальной программы.

5) Тема: Станты.

5.1. Пирамиды. Сплочение команды.

Теория: Рассмотрение задач флаера и базы. Разучивание пирамид в композиции. Психологическая, моральная и волевая подготовка. Разучивание кричалок и чантов.

Практика: Растяжка. Применение на практике изученного материала(спуски, выбросы, пирамиды 1-2 уровня. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Отработка пирамид в композиции. Репетиционная работа.

6) Тема: Хореография.

7.1. Повторение музыкальных связок.

7.2. Теоретические аспекты. Подведение итогов

Теория: Аттестация учащихся (тестирование). Показ новых связок.

Практика: Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Составление детьми своих композиций в дисциплине «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА» с использованием всех базовых рук, прыжков, пируэтов и махов.

Содержание программы

третий год обучения

1)Тема: Вводное занятие.

Теория: Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий. Постановка целей и задач на новый учебный год.

2)Тема: Основы «Чир спорта».

2.1. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг».

2.2. Промежуточная аттестация учащихся.

Теория: Повторение базовых рук в чирлидинге, чир-прыжков по мере возрастания сложности. Повторение правил по чир-спорту.

Практика: Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

3)Тема: Акробатика.

3.1. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.

3.2. Общая физическая подготовка. Виды махов.

Теория: Разучивание акробатических и гимнастических элементов.

Просмотр видеоматериалов

Практика: Повторение на практике изученных акробатических и гимнастических элементов. Упражнения на развитие мышц. Контрольная сдача нормативов ОФП. Репетиционная работа. Отработка махов.

4)Тема: Пируэты, чир прыжки и лип-прыжки в чирлидинге. Гимнастика.

4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

4.2. Гимнастические упражнения.

Теория: Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений. Просмотр видеоматериалов и презентация по пируэтам, чир прыжкам и лип-прыжкам.

Практика: Повторение детьми пируэтов и лип-прыжков и чир-прыжков всех уровней сложности, самостоятельная работа. Отработка парных взаимодействий. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Повторение музыкальной программы дисциплины: «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА»

5)Тема: Станты.

5.1. Пирамиды

5.2. Кричалки. Чанты.

Теория: Рассмотрение задач флаера и базы. Разучивание пирамид в композиции. Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок и чантов для дисциплины : ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

Практика: Растяжка. Применение на практике изученного материала(спуски, выбросы, пирамиды 1-3 уровня. Игровая программа «Чир-кричалка». Отработка пирамид в композиции. Специальные упражнения для флаера(«равновесие»,

перепрыгивание с ноги на ногу на скамье и пр.) и базы(приседы с грузом и жим с усложнениями) . Сдача упражнений на оценку.

6)Тема: Элементы спортивной аэробики в чирлидинге.

6.1. Аэробные упражнения

6.2. Силовые элементы

Теория: Разбор аэробных, силовых упражнений.

Практика: Растяжка, отработка аэробных, силовых упражнений. Упражнение на развитие прыгучести и четкости. Подкачка с использованием скамьи/степа для прокачивания мышц ног. Отработка силовых элементов чирлидинга(стрел, той-тач, абстракт, пайк и др.) и аэробики(казак, страдл, пайк и пр.).

7)Тема: Хореография. Репетиционная работа.

7.1. Повторение музыкальных связок. Теоретические аспекты

7.2. Совершенствование хореографической подготовки. Подведение итогов.

Теория: Аттестация учащихся. Показ новых связок.

Практика: Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Акробатика. Повторение пируэтов и лип-прыжков. Отработка чир прыжков в диагонали. Показательные соревнования. Составление детьми своих композиций в дисциплине « ЧИР ФРИСТАЙЛ» с использованием всех базовых рук, прыжков, пируэтов и махов.

Методическое обеспечение

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки тренирующихся.

Общеобразовательная программа имеет комплексный подход к обучающей деятельности - сочетание нескольких направлений: (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), а также использование элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты.

- проведение тренингов - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий;

- диалоговый метод обучения;

- тренировочный процесс;

-упражнения;

- практическое задание.

Разделы программы:

-теоретическая работа;

-практическая работа

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация

Обучение выстраивается на следующих принципах:

-принцип сознательности и активности - сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности;

- принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

-принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. При реализации принципа - ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

-принцип непрерывности процесса физического воспитания заключается в

методически правильном построении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

-принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

-принцип постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий. Он обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Основными принципами наших взаимоотношений являются:

- совместимость (когда все обучающиеся а так же тренер, удовлетворены работой друг друга);
- сработанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);
- организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

А также обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Методика преподавания чирлидинга, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико – методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по чирлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания чирлидинга, я выделяю также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности;

оздоровительной направленности физического воспитания.

Так же при построении спортивной тренировки по чирлидингу я считаю чрезвычайно важным учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности. Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

Методы:

Метод музыкальной интерпретации используется при построении танцевальных композиций в чирлидинге. Здесь можно выделить два подхода. Первый - это конструирование конкретного упражнения, второй - вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4.

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;

- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль";
- метод музыкальной интерпретации.

Метод усложнений заключается в том, что упражнения подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Метод сходства используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное - переход должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом".

Метод блоков объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению. Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных

упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

Метод "Калифорнийский стиль" является комплексным проявлением изложенных выше методов. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также прыжками, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

Метод музыкальной интерпретации для упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда. Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ тренера/педагога);
- практический (выполнение движений).

Формы и методы подведения итогов: Общая физическая подготовка показательные выступления, соревнования.

Формы работы с учащимися:

- лекции
- беседы
- игры
- просмотр видеоматериалов
- спортивно-оздоровительные мероприятия (выступления, соревнования, конкурсы)
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- индивидуальные и групповые занятия.

Формы организации учащихся:

- индивидуальная
- групповая
- парная
- коллективная

Специфическое сопровождение:

- аудио, видео аппаратура;
- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

Организация работы тренера с родителями

Одна из задач деятельности спортивной секции «Чирлидинг» – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

В настоящее время, когда дополнительное образование может и должно стать базой для формирования нравственного образа жизни семьи, большое внимание уделяется свободному, творческому развитию личности, на основе свободного выбора.

Основным направлением работы тренера и родителей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение семьи в различные виды деятельности. Каждый год в детско-подростковых клубах МАУ ДО - ЦВР «Надежда» проходят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель спортивной секции «Чирлидинг».

Регулярно родители приглашаются на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий.

Для тренера-преподавателя сотрудничество с родителями – это реальная необходимость. Родители выезжают на соревнования в другие города для оказания помощи тренеру.

Необходимо понимать, что именно родители могут сыграть активную роль, в создании общественной поддержки образовательно-воспитательной деятельности спортивной секции. А самое главное то, что именно родители должны быть заинтересованы в качественном образовании детей.

Организация родительских собраний:

- требования и правила посещения детско-подростковых клубов.
- Требования к учебно-тренировочному процессу.
- Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
- О способностях к избранному виду спорта.
- Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
- О роли занятий спортом в период летних каникул.
- Итоговые родительские собрания (в каждой группе).

Во всех группах планируется создать родительские комитеты, которые помогут в организации учебно-тренировочного процесса:

- приобретение спортивного инвентаря;
- сопровождение детей на соревнования и учебно-тренировочные сборы;
- организация и участие в мероприятиях (праздники, походы, экскурсии).

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

Условия для реализации программы

Материально-техническая база

- Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12х12 метров.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;
- спортивные коврики для работы в партере;
- гимнастический мостик для отработки прыжков;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);
- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsty.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-onn-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. . Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2017.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2018
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2017.
4. Гордеева Н.А., А.С.Валеева. Круговая тренировка на уроках физической культуры (Методическое пособие)— Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2018
5. Маврина. Е.И. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. НФЧ – Нижний Новгород. 2017г
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. — 448 с.
7. ПРОЕКТ ПРАВИЛ ПО ЧИР СПОРТУ (ЧИРЛИДИНГУ) в соответствии с Правилами Международного Союза Черлидинга (ICU). Москва, 2018.
8. Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. 2017. (Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/>). Дата доступа: 11.12.2017.
9. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧиР-программы команд поддержки.

Дополнительная литература

1. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник.2016.
2. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений – М.: Академия, 2016.
10. Янович, Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 октября 2015 г.: в 2ч. / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – Ч. 1.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com>
2. <https://vk.com/club29806778>
3. <http://muzofon.com>

**Аттестационная работа для учащихся 1 года обучения
по образовательной программе «Только вверх» физкультурно-спортивной
направленности**

БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе необходимо выбрать 1 правильный ответ и отметить его любым значком в бланке ответов

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл

Максимальное количество баллов – 10.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. В какой стране зародился черлидинг?

а) Франция

б) США

в) Германия

2. Датой основания черлидинга принято считать:

а) 1860

б) 1875

в) 1889

3. Какое минимальное количество участников может участвовать в дисциплине «ЧИР ФРИСТАЙЛ ГРУППА»?

а) 6

б) 12

в) 16

4. Что является главным атрибутом черлидера?

а) пипидастр(помпон)

б) бант

в) костюм

5. Какая часть программы должна быть выполнена с помпонами?

а) 50% программы

б) 80% программы

в) 100% программы

6. Какие виды аксессуаров или украшений(костюма, тела) разрешены при выступлении в чир программах?

а) шпильки, невидимки, пирсинг

б) кольца, серьги

в) татуировки

7. Как называют спортсмена, который не имеет контакта с соревновательной поверхностью?

а) флаер

б) база

в) кетчер

8. Какое количество времени отводится для программы дисциплин:

а) 1:30

б) 1:00

в) 2:30

9. Стандартная площадка для черлидинга – минимум:

а) 10 х 10 метров

б) 16 х 16 метров

в) 12 х 12 метров

10. Верно ли утверждение: « При выполнении акробатических элементов в дисциплине чир фристайл, в руках не должно быть помпонов»?

а) да, верно

б) нет, не верно

в) да, верно (за исключением кувырков)

Календарный учебный график
первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	1. Вводное занятие. Техника безопасности							
	сентябрь	01.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	1.1.Знакомство с обучающимися. Правила поведения и внутреннего распорядка детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности.	Спортивный зал	Опрос
2.	2. Основы чирлидинга							
	сентябрь	03.09.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	2.1.История развития чирлидинга. Базовые руки, чир- прыжки, основные элементы.	А	Опрос
	сентябрь	08.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	2.2.Промежуточная аттестация учащихся	Спортивный зал	Аттестация учащихся
	сентябрь	10.09.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	2.3.Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал	Тест

	сентябрь	15.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	1 час	2.3.Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
3.	3.Хореография в спорте							
	сентябрь	15.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	1 час	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Опрос
	сентябрь	17.09.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Опрос
	сентябрь	22.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	сентябрь	24.09.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	сентябрь	29.09.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в	Спортивный зал	Опрос

						программе по чирлидингу		
	октябрь	01.10.20	15.30-16.15	Учебно- тренировочные занятия	1 час	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	октябрь	06.10.20	15.30-17.10	Учебно- тренировочные занятия	2 часа	3.1.Растяжка. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	Спортивный зал	Опрос
	октябрь	08.10.20	15.30-16.15	Учебно- тренировочные занятия	1 час	3.2.Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	октябрь	13.10.20	15.30-17.10	Учебно- тренировочные занятия	2 часа	3.2.Повторение композиции. Растяжка.Повторение базовых рук, чир- прыжков. Виды махов. Хореография	Спортивный зал	Опрос
	октябрь	15.10.20	15.30-16.15	Учебно- тренировочные	1 час	3.2.Повторение композиции.	Спортивный зал	Контроль за правильностью

				занятия		Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография		выполнения
	октябрь	20.10.20	15.30-17.10	Учебно- тренировочные занятия	2 часа	3.2.Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	октябрь	22.10.20	15.30-16.15	Учебно- тренировочные занятия	1 час	3.2.Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Хореография	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
4.	4. Пируэты и лип-прыжки в чирлидинге							
	октябрь	27.10.20	15.30-17.10	Учебно- тренировочные занятия	2 часа	4.1.Пируэты. Чир- прыжки. Лип- прыжки.	Спортивный зал	Контроль за правильностью выполнения
	октябрь	29.10.20	15.30-16.15	Учебно- тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир- прыжки. Лип- прыжки.	Спортивный зал	Опрос
	ноябрь	03.11.20	15.30-17.10	Учебно- тренировочные	2 часа	4.1.Пируэты. Чир- прыжки. Лип-	Спортивный зал	Опрос

				занятия		прыжки.			
	ноябрь	05.11.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	10.11.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.1. Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	12.11.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	17.11.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	19.11.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	24.11.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	ноябрь	26.11.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	01.12.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	03.12.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки. прыжки. Лип-		Спортивный зал	Самостоятельная работа

	декабрь	08.12.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.1.Пируэты. Чир-прыжки.	Лип-прыжки.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	10.12.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.1.Пируэты. Чир-прыжки.	Лип-прыжки.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	15.12.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	17.12.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 часа	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	22.12.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	24.12.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	29.12.20	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	декабрь	31.12.20	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	январь	12.01.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	4.2.Гимнастические упражнения		Спортивный зал	Самостоятельная работа
	январь	14.01.21	15.30-16.15	Учебно-	1 час	4.2.Гимнастические		Спортивный зал	Самостоятельная

				тренировочные занятия		упражнения	зал	работа
5.	5. Станты. Элементы спортивной аэробики в чирлидинге							
	январь	19.01.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Самостоятельная работа
	январь	21.01.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	январь	26.01.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	январь	28.01.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	февраль	02.02.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	февраль	04.02.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	февраль	09.02.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	февраль	11.02.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.1. Пирамиды	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	февраль	16.02.21	15.30-17.10	Учебно-	2 часа	5.2.Сплочение	Спортивный	Сдача

				тренировочные занятия		команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	зал	упражнений на оценку
	февраль	18.02.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.2.Сплочение команд. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Соревнования
	февраль	25.02.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.2.Сплочение команд. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	март	02.03.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.2.Сплочение команд. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	март	04.03.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.2.Сплочение команд. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	март	09.03.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.2.Сплочение команд. Значение кричалок и атрибутов	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение

					чирлидинге		
март	11.03.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.2.Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение
март	16.03.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.2.Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
март	18.03.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.2.Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение
март	23.03.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента.	Спортивный зал	Сдача упражнения на оценку
март	25.03.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента.	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение
март	30.03.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента.	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
апрель	01.04.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силового элемента.	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение

	апрель	06.04.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силовому элементу.	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	апрель	08.04.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силовому элементу.	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	апрель	13.04.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силовому элементу.	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	апрель	15.04.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силовому элементу.	Спортивный зал	Наблюдение
	апрель	20.04.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	1 час	5.3.Базовые шаги в аэробике. Обучение силовому элементу.	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
6.	6. Хореография							
	апрель	20.04.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	1 час	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Проезучная аттестация учащихся
	апрель	22.04.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	апрель	27.04.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Промежуточная аттестация учащихся
	апрель	29.04.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Промежуточная аттестация учащихся

	май	04.05.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Промежуточная аттестация учащихся
	май	06.05.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	май	11.05.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	6.1.Теоретические аспекты	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	май	13.05.21	15.30-16.15	Учебно-тренировочные занятия	1 час	6.2.Повторение музыкальных связок. Подведение итогов	Спортивный зал	Сдача упражнений на оценку
	май	18.05.21	15.30-17.10	Учебно-тренировочные занятия	2 часа	6.2.Повторение музыкальных связок. Подведение итогов	Спортивный зал	Выступления