

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Подписано электронной подписью**  
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852  
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Владелец: Захарова И.В., директор  
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Чирлидинг»

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:  
Осокина Мария Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

**Адресат, объем и срок реализации программы** – данная программа рассчитана на учащихся от 6 до 16 лет.

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная

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

**Уровень освоения:** общекультурный

**Объем и срок освоения:** 432 часов, 3 года обучения

**Цель дополнительной образовательной программы:** личностное развитие детей и укрепление физического здоровья через занятия черлидингом.

**Задачи образовательной программы.**

**Обучающие:**

- Познакомить с историей развития черлидинга и его связями с другими видами спорта;
- Сформировать специфический понятийный аппарат;

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

#### **Планируемые результаты.**

##### **Личностные результаты:**

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

##### **Метапредметные результаты:**

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

- Расширение активного словарного запаса через овладение терминологией.

### **Предметные результаты:**

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

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

### **Условия набора и формирования групп:**

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Черлидер»- рассчитаны на девочек и мальчиков от 6 до 16 лет. Зачисление производится на основе письменного заявления родителя/законного представителя с обязательным медицинским допуском. Особое внимание уделяется допуску учащихся к соревнованиям.

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

При наличии свободных мест в группы второго и третьего годов обучения могут быть зачислены те, кто не проходил обучения в первый год.

### **Формы организации занятий:**

- Тренировочные занятия;
- Мастер-классы;
- Тестирование;
- Беседы;
- Игры;
- Проектная деятельность;
- Открытые занятия;
- Показательные выступления;
- Соревнования;
- Конкурсы;
- Акции.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы:**

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

### **Партнеры для реализации воспитательной деятельности программы:**

- ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»
- ГБОУ гимназия № 166
- Православная местная религиозная организация. Приход храма Успенья Божьей матери д. Лезье Тихвинской Епархии Русской православной Церкви

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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Календарный учебный график**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Чирлидер»**  
Возраст учащихся: 6-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.24	26.05.25	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	01.09.25	25.05.26	36	72	144	2 раза по 2 часа
3	01.09.26	25.05.27	36	72	144	2 раза по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Учебный план 1 года обучения**

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Чирлидер»

Возраст учащихся: 6-16 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	4	2	2	Опрос Зачет
3	Теория и история черлидинга	2	2	-	Опрос Зачет
4	Программа «ЧИР»	60	2	58	Опрос Наблюдение
5	Программа «Чир-данс шоу»	44	2	42	Опрос Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов	8	2	6	Тестирование, анкетирование
7	Показательные выступления, соревнования, конкурсы, открытый урок	24	2	22	Концерты, выступления, соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Учебный план 2 года обучения**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Чирлидер»

Возраст учащихся: 6-16 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	4	2	2	Опрос Зачет
3	Теория и история черлидинга.	2	2	-	Опрос Зачет
4	Программа «Чир»	40	2	38	Зачет Наблюдение
5	Программа « Чир-Данс Шоу»	32	2	30	Зачет Наблюдение
6	Создание номера в номинации чир-двойка	34	2	32	Зачет Наблюдение, защита проекта
7	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	Тестирование, анкетирование
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	24	2	22	Концерты, Выступления, соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Учебный план 3 года обучения**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Чирлидер»**  
Возраст учащихся: 6-16 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие, инструктаж	2	2	-	Входная диагностика
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера	4	2	2	Опрос Зачет
3	Теория и история черлидинга.	2	2	-	Опрос Зачет
4	Программа «Чир»	44	2	42	Зачет Наблюдение
5	Программа « ЧИР –ДАНС ШОУ »	32	2	30	Зачет Наблюдение
6	Создание номера в номинации «Станты»	20	2	18	Зачет Наблюдение, защита проекта
7	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	Тестирование, анкетирование
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	34	2	32	Концерты, выступления, соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Рабочая программа 1 года обучения

### Задачи 1-го года обучения.

#### Обучающие:

- изучение гигиены черлидера. одежда и обувь. специально подобранные костюмы;
- изучение кодекса черлидеров;
- изучение истории возникновения черлидинга;
- изучение правил соревнований по программе чир
- обучение базовым элементам черлидинга.

#### Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие ловкости;
- развитие образного мышления;
- развитие внимания;

#### Воспитательные:

- воспитание настойчивости;
- формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия;

#### Ожидаемые результаты

##### Предметные:

- знание личной гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- знание правил техники безопасности;
- знание техники выполнения базовых элементов программы «чир»;
- опыт участия в соревнованиях

##### Метапредметные:

- воспитание настойчивости;
- формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия;

##### Личностные:

- развитие уверенности в себе;
- развитие активной жизненной позиции;
- развитие образного мышления;
- развитие внимания.

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия. Краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2	0	сентябрь	3.09.2024

	Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.				
2.	Основы гигиены. Личная гигиена, режим питания	2	0	сентябрь	5.09.2024
3.	Теория и история черлидинга. Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России, Кодекс черлидера	2	0	сентябрь	10.09.2024
4.	Сдача нормативов. Первичное тестирование	0	2	сентябрь	12.09.2024
5.	Программа «Чир» (обязательные упражнения), базовые движения рук и ног.	0	2	сентябрь	17.09.2024
6.	Программа «Чир»чир прыжки: так, стредл, чир-данс	0	2	сентябрь	19.09.2024
7.	Программа «Чир» положения флайера, обучение стойке на бедре одиночной базы (шаг наверх, либерти)	0	2	сентябрь	24.09.2024
8.	Программа «Чир» станты-споттер, флайер, база), обучение стойке на бедре одиночной базы(угол, флажок)	0	2	сентябрь	26.09.2024
9.	Программа «Чир»спуск флайера со станта, самоконтроль, при физических упражнениях, чир-прыжки, чир-данс	0	2	октябрь	1.10.2024
10.	Программа «Чир»кричалки, чир, чант,акробатические упражнения стойка на руках у стены, кувырок вперед	0	2	октябрь	3.10.2024
11.	Программа «Чир»пирамиды, виды Программа «Чир»страховок, медвежий хват, кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	октябрь	8.10.2024
12.	Программа «Чир»страховка, ловля в кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	октябрь	10.10.2024
13.	Программа «Чир»кричалки, чир, чант, чтр-данс,акробатические упражнения-мост, офп-подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	октябрь	15.10.2024
14.	Программа «Чир» правила 4 спотеров, акробатические упражнения-переворот в сторону (колесо)	0	2	октябрь	17.10.2024
15.	Программа «Чир»обучение стойке на бедре двойной базы, чир-прыжки, офп- прыжки боком через скамейку 20 раз	0	2	октябрь	22.10.2024
16.	Соревнования. Правила соревнований по программе «чир»	2	0	октябрь	24.10.2024
17.	Программа «Чир»обучение стойке на бедре двойной базы, чир-данс, офп-приседания на одной ноге	0	2	октябрь	29.10.2024

18.	Программа «Чир»чир-прыжки: той тач, пайк, акробатические упражнения стойка на руках	0	2	октябрь	31.10.2024
19.	Программа «Чир»чир-прыжки, акробатические упражнения рондат, офп-сгибание и разгибание рук в положении упор лежа	0	2	ноябрь	5.11.2024
20.	Программа «Чир»шпагаты,акробатические упражнения-мост на локтях, офп- прыжки через скакалку 100 раз	0	2	ноябрь	7.11.2024
21.	Программа «Чир»Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего	0	2	ноябрь	12.11.2024
22.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, офп-подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	ноябрь	14.11.2024
23.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	ноябрь	19.11.2024
24.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, по одному	0	2	ноябрь	21.11.2024
25.	Программа «Чир»офп- прыжки через скамейку боком -20 раз, изучение танцевальной связки	0	2	ноябрь	26.11.2024
26.	Показательные выступления. открытое занятие, посвященное Дню матери	0	2	ноябрь	28.11.2024
27.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки, офп- приседания на одной ноге	2	0	декабрь	3.12.2024
28.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки под счет, акробатические упражнения мост на локтях	0	2	декабрь	5.12.2024
29.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки под музыку, шпагаты	0	2	декабрь	10.12.2024
30.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки по одному, равновесие – флажок	0	2	декабрь	12.12.2024
31.	Программа «Чир»изучение и построение стантов для номера	0	2	декабрь	17.12.2024
32.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов	0	2	декабрь	19.12.2024
33.	Программа «Чир» отработка синхронности построения стантов под счет	0	2	декабрь	24.12.2024

34.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	декабрь	26.12.2024
35.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов, каждый стант отдельно под счет и под музыку	0	2	январь	9.01.2025
36.	Программа «Чир»изучение и построение пирамиды	0	2	январь	14.01.2025
37.	Программа «Чир»отработка синхронности построения пирамиды, под счет	0	2	январь	16.01.2025
38.	Основы гигиены. Внешний вид	0	2	январь	21.01.2025
39.	Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований	2	0	январь	23.01.2025
40.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	2	0	январь	28.01.2025
41.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ выбор темы для номера путем мозгового штурма	0	2	январь	30.01.2025
42.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера	0	2	февраль	4.02.2025
43.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления	0	2	февраль	6.02.2024
44.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной ноге	0	2	февраль	11.02.2025
45.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ изучение танцевальной связки	0	2	февраль	13.02.2025
46.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	февраль	18.02.2025
47.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	февраль	20.02.2025
48.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет	0	2	февраль	25.02.2025
49.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под музыку	0	2	февраль	27.02.2025
50.	Соревнования Фитнес фестиваль	0	2	март	4.03.2025

51.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под музыку	0	2	март	6.03.2025
52.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов все вместе под счет	0	2	март	11.03.202 5
53.	Открытое занятие, посвященное 8 марта	0	2	март	13.03.202 5
54.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	март	18.03.202 5
55.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	0	2	март	20.03.202 5
56.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально	0	2	март	25.03.202 5
57.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	март	27.03.202 5
58.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	апрель	1.04.2025
59.	Соревнования Кубок ШСК по черлидингу	0	2	апрель	3.04.2025
60.	Соревнования Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	апрель	8.04.2025
61.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	10.04.202 5
62.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	15.04.202 5
63.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	17.04.202 5
64.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	апрель	22.04.202 5
65.	Соревнования Северная Пальмира, соревнования по черлидингу	0	2	апрель	24.04.202 5
66.	Соревнования Кубок Ленобласти	0	2	апрель	29.04.202 5
67.	Соревнования Отчетный концерт ОДОД	0	2	май	6.05.2025

68.	Нормативы Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	май	8.05.2025
69.	Нормативы сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	май	13.05.202 5
70.	Соревнования Национальные соревнования	0	2	май	15.05.202 5
71.	Соревнования Cheer-ореп	0	2	май	20.05.202 5
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов, планирование.	0	2	май	22.05.202 5

### Содержание 1-го года обучения.

#### 1.«Вводное занятие»

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

#### 2. «Основы гигиены». Внешний вид черлидера»

Теория: гигиена черлидера; одежда и обувь используемые на занятиях; Кодекс черлидеров;

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

#### 3. «Теория и история черлидинга».

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

#### 4. «Программа «Чир»»

Теория: развитие программы «Чир»;\_правила соревнований по программе чир;

Практика:

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка:

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

Простые кричалки;

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

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

Пирамиды;

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

Спуск флайэра со станта;

#### 5. «Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»»

Теория: Правила соревнований по программе чир-данс шоу;

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

#### **6. « Сдача контрольных нормативов»**

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части;

Практика: сдача нормативов по ОФП и СФП;

#### **7.« Показательные выступления и соревнования »**

Теория: Дисциплина, поведение. \_Правила соревнований. \_Судейская оценка;

Практика: выступления перед черлидерами и ихродителями. Разучивание композиций;

Преподаватель оставляет за собой право менять при необходимости содержание изучаемого материала и последовательность отработки программы, возможны изменения в сроках проведения конкурсов и соревнований.

#### **Примечание:**

1. Последовательность изучения тем определяет педагог в соответствии с уровнем готовности учащихся, их желаниями и потребностями.
2. Педагог оставляет за собой право изменять перечень дисциплин и их количество в зависимости от потребностей и способностей учащихся.

## **Рабочая программа 2 года обучения**

**Задачи 2-го года обучения.**

#### **Обучающие:**

- пополнение знаний о гигиене черлидера. одежда и обувь. специально подобранные костюмы;
- пополнение знаний о черлиднге в номинациях чир и чир-данс шоу;
- изучение правил соревнований по программе чир и чир-данс шоу
- выполнение средней сложности элементов программы «чир»;
- создание номера малыми группами ( в количестве двух человек) в номинации «чир - двойки», выступление на соревновании

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- воспитание упорства в достижении цели;
- формирование у детей сотрудничества и взаимодействия;
- формирование навыка самоконтроля;
- воспитание чувства долга

**Ожидаемые результаты**

#### **Предметные:**

- знание личной гигиены, оказание первой медицинской помощи;

- знание правил техники безопасности на тренировке;
- знание техники выполнения элементов средней сложности программы «чир»;
- создание номера малыми группами ( в количестве двух человек) в номинации «чир - двойки», выступление на соревновании;
- сочетание движения с музыкальным темпом;
- опыт участия в соревнованиях и массовых мероприятиях

#### Метапредметные:

- воспитание упорства в достижении цели;
- формирование у детей сотрудничества и взаимодействия;
- формирование навыка самоконтроля;
- воспитание чувства долга

#### Личностные:

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

#### Календарно-тематическое планирование 2-го год обучения

№ п/п	Тема занятия. Краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие Теория: Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	2	0	сентябрь	5.09.2023
2.	Основы гигиены, режим питания	2	0	сентябрь	7.09.2023
3.	Теория и история черлидинга. Теория: Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России. Кодекс черлидера.	2	0	сентябрь	12.09.2023
4.	Нормативы. Первичное тестирование	0	2	сентябрь	14.09.2023
5.	Программа «Чир»: повторение базовых элементов рук, повторение прыжков, так, стредл, той-тач и пайк, повторение стойка на бедре одиночной базы (либерти, флажок, угол), повторение акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на руках)	0	2	сентябрь	19.09.2023
6.	Программа «Чир»: повторение стредла на плечах, повторение акробатических упражнений мост, колесо, повторение стойке на бедре двойной базы, обучение стойки на плечах двойной базы	0	2	сентябрь	21.09.2023
7.	Программа «Чир». Обучение стойки на плечах двойной базы, обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре	0	2	сентябрь	26.09.2023

8.	Программа «Чир». Обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре, обучение стойки шпагат на плечах от пола	0	2	сентябрь	28.09.2023
9.	Программа «Чир». Обучение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах, обучение подъема в элеватор с остановкой	0	2	октябрь	3.10.2023
10.	Программа «Чир». Обучение вытянутому станту (Extended Stunt), обучение баскет тосс (Basket toss)- выбросу, подводящие упражнения	0	2	октябрь	5.10.2023
11.	Основы гигиены. Теория: Внешний вид, разработка костюмов, макияж для выступлений.	2	0	октябрь	10.10.2023
12.	Программа «Чир». Теория: обучение баскет тосс (Basket toss)- выбросу	2	0	октябрь	12.10.2023
13.	Программа «Чир». Теория: обучение винтовому спуску	2	0	октябрь	17.10.2023
14.	Программа «Чир». Обучение колесо на одной руке	0	2	октябрь	19.10.2023
15.	Программа «Чир»: акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	октябрь	24.10.2023
17.	Программа «Чир»: акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах	0	2	октябрь	24.10.2021
18.	Программа «Чир». Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего, Отработка выполнения возгласов и скандирований, Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	октябрь	26.10.2023
19.	Программа «Чир»: изучение танцевальной связки	0	2	октябрь	31.10.2023
20.	Программа «Чир»: отработка синхронности танцевальной связки	0	2	ноябрь	2.11.2023
21.	Программа «Чир»: изучение и построение стантов для номера	0	2	ноябрь	7.11.2023
22.	Программа «Чир»: отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	ноябрь	9.11.2023
23.	Программа «Чир»: изучение и построение пирамиды	0	2	ноябрь	14.11.2023
24.	Программа «Чир»: изучение и построение пирамиды	0	2	ноябрь	16.11.2023
25.	Показательные выступления. Открытый урок, посвященный Дню матери	0	2	ноябрь	21.11.2023

26.	Программа «Чир»: отработка синхронности построения пирамиды, под счет и под музыку	0	2	ноябрь	23.11.2023
27.	Программа «Чир»: отработка синхронности всего номера под счет	0	2	ноябрь	28.11.2023
28.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ». Теория: Правила соревнований в номинации чир-данс шоу	2	0	ноябрь	30.11.2023
29.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ». Выбор темы путем мозгового штурма	0	2	декабрь	5.12.2023
30.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера, работа в командах по 4 человека	0	2	декабрь	7.12.2023
31.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: работа в командах по 4 человека, подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления	0	2	декабрь	12.12.2023
32.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ» продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной ноге	0	2	декабрь	14.12.2023
33.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ». Защита проектов: Создание номера в номинации «ЧИР-ДАНС ШОУ»	0	2	декабрь	19.12.2023
34.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: изучение танцевальной связки	0	2	декабрь	21.12.2023
35.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	декабрь	26.12.2023
36.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ» отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	декабрь	28.12.2023
37.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет	0	2	январь	9.01.2024
38.	Соревнования. Фитнес фестиваль	0	2	январь	11.01.2024
39.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под счет	0	2	январь	16.01.2024
40.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	январь	18.01.2024
41.	Соревнования Выступление на открытии Международного турнира имени Левина-Когана по футболу	0	2	январь	23.01.2024
42.	Соревнования. Кубок ШСК по черлидингу	0	2	январь	25.01.2024
43.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	январь	30.01.2024

44.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»:отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	февраль	1.02.2024
45.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	февраль	6.02.2024
46.	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»: отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	февраль	8.02.2024
47.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА». Правила соревнований в номинации чир-двойка, просмотр видео	0	2	февраль	13.02.2024
48.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	февраль	15.02.2024
49.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	февраль	20.02.2024
50.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	февраль	22.02.2024
51.	Показательные выступления Открытое занятие, посвященное 8 марта	0	2	февраль	27.02.2024
52.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	Февраль	29.02.2024
53.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	0	2	март	5.03.2024
54.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка	2	0	март	7.03.2024
55.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир-двойка, защита проекта	0	2	март	12.03.2024
56.	Соревнования. «Северная Пальмира»	0	2	март	14.03.2024
57.	Соревнования.Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	март	19.03.2024
58.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА»: просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке	0	2	март	21.03.2024
59.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА». Корректировка номера, устранение ошибок	0	2	март	26.03.2024
60.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Корректировка номера, устранение ошибок	0	2	март	28.03.2024
61.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке	0	2	апрель	2.04.2024

62.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Отработка синхронности под счет и музыку	0	2	апрель	4.04.2024
63.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Отработка синхронности под счет и музыку	0	2	апрель	9.04.2024
64.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» Отработка синхронности под счет и музыку	0	2	апрель	11.04.2024
65.	Программа «ЧИР-ДВОЙКА» подготовка к соревнованиям	0	2	апрель	16.04.2024
66.	Соревнования. Отчетный концерт.	0	2	апрель	18.04.2024
67.	Соревнования Cheer-open	0	2	апрель	23.04.2024
68.	Соревнования Открытое Первенство Калининского района	0	2	апрель	25.04.2024
69.	Нормативы Сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	май	2.05.2024
70.	Нормативы Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	май	7.05.2024
71.	Национальные соревнования в Москве	0	2	май	14.05.2024
72.	Итоговое занятие, домашнее задание на лето	0	2	май	16.05.2024
73.	Резерв			май	21.05.2024

### Содержание 2-го года обучения.

#### 1. «Техника безопасности на занятия черлидингом».

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

#### 1. «Личная гигиена и внешний вид черлидера».

Теория: Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований.

Требования к костюму черлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров. Первая медицинская помощь при травмах;

#### 3. «Теория и история черлидинга».

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

#### 4« Программа «Чир»»

Теория: Разбор и просмотр элементов на планшете;

Практика:

Общая физическая подготовка:

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;  
Нормативы - Специальная физическая подготовка:  
Пирамиды;  
Станты - подъем в стойку на плечах из выпада, бросок руками в плечевой шпагат, элеватор;  
Чир – дансы;  
Акробатические элементы (кувырки вперед и назад, переворот вперед, переворот вперед на одну ногу, колеса на одной руке);  
Шпагаты;  
Упражнения на выносливость, гибкость, координацию;  
ЧИР-Прыжки: Абстркат, Херки, Той-тач, Пайк;  
Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д;  
Построение в шеренгу. Подвижные игры;  
**5.«Программа « ЧИР –ДАНС ШОУ»»**  
Теория: Правила соревнований по программе чир-данс шоу;  
Практика: Номер сочетающий технику чир и чир-данс;  
**6.«Создание номера малыми группами в номинации чир-двойка»**  
Теория: Ознакомления с правилами соревнований и судейской оценки на соревнованиях чир-двойки. Защита проекта.  
Практика: Работа в зале и дома по созданию номера, путем обобщения полученных знаний.  
**7.« Сдача контрольных нормативов»**  
Теория: Терминология черлидинга;  
Практика: ОФП. Обязательные элементы программы «чир»;  
**8. « Участие в соревнованиях и показательных выступлениях».**  
Теория: Правила соревнований;  
Практика: Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом;

Преподаватель оставляет за собой право менять при необходимости содержание изучаемого материала и последовательность отработки программы, возможны изменения в сроках проведения конкурсов и соревнований.

### **Примечание:**

1. Последовательность изучения тем определяет педагог в соответствии с уровнем готовности учащихся, их желаниями и потребностями.
2. Педагог оставляет за собой право изменять перечень дисциплин и их количество в зависимости от потребностей и способностей учащихся.

## **Рабочая программа 3 года обучения**

### **Задачи 3-го года обучения.**

#### **Обучающие:**

- изучение техники безопасности во время приема флаера в колыбель;
- изучение видов страховки в черлидинге;
- изучение режима питания;
- продолжение изучения средней сложности элементов программы «чир»;

- создание номера малыми группами (в количестве пяти человек) в номинации «станты», выступление на соревновании

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

#### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения.**

##### **Предметные:**

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

##### **Личностные:**

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

##### **Метапредметные:**

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

#### **Календарно-тематическое планирование 3 год обучения**

№ п/п	Тема занятия. Краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт

1.	Вводное занятие, инструктаж Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	2	0	сентябрь	
2.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Выступление на акции «Выбираю спорт»	0	2	сентябрь	
3.	Основы гигиены Личная гигиена, режим питания	2	0	сентябрь	
4.	Нормативы Первичное тестирование	0	2	сентябрь	
5.	Программа «чир» повторение стойки на плечах двойной базы, повторение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре	0	2	сентябрь	
6.	Программа «чир» повторение стойки шпагат на плечах от пола, повторение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах	0	2	сентябрь	
7.	Программа «чир» повторение подъема в элеватор с остановкой	0	2	сентябрь	
8.	Программа «чир» Правила, новые требования	2	0	сентябрь	
9.	Программа «чир» повторение баскет тосс (Basket toss)- выброса, повторение винтового спуска	0	2	октябрь	
10.	Программа «чир» повторение акробатического упражнения фляк, повторение вытянутого станта (Extended Stunt)	0	2	октябрь	
11.	Программа «чир» обучение выброса в той-тач	0	2	октябрь	
12.	Программа «чир» обучение выброса в той-тач	0	2	октябрь	
13.	Программа «чир» обучение выброса в пайк	0	2	октябрь	
14.	Программа «чир» обучение выброса в пайк	0	2	октябрь	
15.	Программа «чир» обучение станту на вытянутых руках, купи	0	2	октябрь	
17.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Выступление на финалах Кубка города по футболу	0	2	октябрь	
18.	Программа «чир» Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего, Отработка выполнения возгласов и скандирований	0	2	октябрь	

19.	Программа «чир» изучение танцевальной связки	0	2	октябрь	
20.	Программа «чир» изучение и построение стантов для номера	0	2	ноябрь	
21.	Программа «чир» отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	ноябрь	
22.	Программа «чир» изучение и построение пирамиды	0	2	ноябрь	
23.	Программа «чир» Отработка синхронности пирамиды под счет и музыку	0	2	ноябрь	
24.	Программа «чир» отработка синхронности всего номера под музыку	0	2	ноябрь	
25.	Программа «чир» Обучение акробатическому элементу маховое колесо	0	2	ноябрь	
26.	Программа «чир» Обучение акробатическому элементу маховое колесо	0	2	ноябрь	
27.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Выступление на концерте, посвященному Дню матери	2	0	ноябрь	
28.	Основы гигиены Личная гигиена, питьевой режим	2	0	декабрь	
29.	Теория и история черлидинга Просмотр видео команд , обсуждение	0	2	декабрь	
30.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Первенство Калининского района по черлидингу	0	2	декабрь	
31.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Открытый урок, посвященный Дню матери	0	2	декабрь	
32.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Кубок С-ПБ по черлидингу	0	2	декабрь	
33.	Программа «Чир-данс шоу» Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований, зарисовка	2	0	декабрь	
34.	Программа «Чир-данс шоу» отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера, работа в командах по 4 человека	0	2	январь	
35.	Программа «Чир-данс шоу» работа в командах по 4 человека, подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления	0	2	январь	
36.	Программа «Чир-данс шоу»	0	2	январь	

	продумывание инвентаря для выступления, офп-приседания на одной ноге				
37.	Программа «Чир-данс шоу» Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	0	2	январь	
38.	Программа «Чир-данс шоу» изучение танцевальной связки	0	2	январь	
39.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	январь	
40.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	январь	
41.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности танцевальной связки индивидуально	0	2	январь	
42.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под счет	0	2	февраль	
43.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Фитнес-фестиваль	0	2	февраль	
44.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности выполнения стантов, каждый стант по отдельности под музыку	0	2	февраль	
45.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	февраль	
46.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Показательные выступления на Международном турнире имени Левина-Когана	0	2	февраль	
47.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	февраль	
48.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Кубок Школьных Спортивных Клубов по черлидингу	0	2	февраль	
49.	Программа «Чир-данс шоу» отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	февраль	
50.	Программа «Чир-данс шоу»отработка синхронности выполнения всего номера под счет	0	2	март	
51.	Программа «Чир-данс шоу»отработка синхронности выполнения всего номера под счет и музыку	0	2	март	
52.	Программа «Чир-данс шоу». Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	март	
53.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Северная Пальмира соревнования по черлидингу	2	0	март	
54.	Программа «СТАНТЫ» Правила соревнований	2	0	март	

55.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	март	
56.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	март	
57.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	март	
58.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Кубок Ленобласти	0	2	апрель	
59.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Отчетный концерт ОДОД	0	2	апрель	
60.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	апрель	
61.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	апрель	
62.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	апрель	
63.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера	0	2	апрель	
64.	Программа «СТАНТЫ» Самостоятельная работа в малых группах по созданию номера.	0	2	апрель	
65.	Программа «СТАНТЫ» Защита проектов	0	2	апрель	
66.	Нормативы Сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	апрель	
67.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Национальные соревнования	0	2	май	
68.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Cheer-open 2021	0	2	май	
69.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях Фестиваль CheerНика по черлидингу	0	2	май	
70.	Нормативы. Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	май	
71.	Итоговое занятие, домашнее задание на лето	0	2	май	
72.	Резерв			май	

## Содержание программы 3-го года обучения.

### **1. «Техника безопасности на занятия черлидингом».**

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

### **2. «Личная гигиена и внешний вид черлидера».**

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

Практика: Макияж в черлидинге;

### **3.«Теория и история черлидинга».**

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

### **4.«Программа «Чир»»**

Теория: Четыре правила споттера;

Практика: Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

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

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

Пирамиды;

Чант и чир – кричалки;

### **5.Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ».**

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

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

Создание номера малыми группами в номинации «Станты»

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

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

### **6.«Сдача контрольных нормативов».**

Теория: Сдача теоретической части черлидинга;

Практика: Офп. Соревновательная успеваемость. Участие в программах по номинациям черлидинга;

### **7.«Участие в соревнованиях и показательных выступлениях».**

Теория: Правила соревнований;

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

Преподаватель оставляет за собой право менять при необходимости содержание изучаемого материала и последовательность отработки программы, возможны изменения в сроках проведения конкурсов и соревнований.

### **Примечание:**

1. Последовательность изучения тем определяет педагог в соответствии с уровнем готовности учащихся, их желаниями и потребностями.

2. Педагог оставляет за собой право изменять перечень дисциплин и их количество в зависимости от потребностей и способностей учащихся.

## План воспитательной работы дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер» (участие в регулярно проводимых мероприятиях)

**Цель:** развитие активной гражданской позиции учащихся.

№ п/п	Наименование мероприятия	месяц
1	Выступление на городской акции «Выбираю спорт»	сентябрь
2	Выступление на концерте «День солидарности в борьбе с терроризмом», проводимым муниципальным округом Георгиевским.	сентябрь
3	Выступление на финалах Кубка города по футболу	октябрь
4	Мастер-класс для мам, посвященный Дню матери	ноябрь
5	Участие во Всероссийском проекте «добропочта»	декабрь
6	Посещение группой дети экскурсии «Я на войне был школьником блокадным» (по литературным произведениям ленинградского поэта А.Молчанова).	январь
7	Посещение группой юниоров в Кировске Музея-заповедника "Прорыв блокады Ленинграда"	январь
8	Посев рассады бархатцев для будущей посадки	февраль
9	Участие в акции открытка ветерану	май
10	Посадка рассады бархатцев на Синявинских высотах	май

### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

#### Методические материалы

#### Список литературы для педагога.

- 1.Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008г. + видео.
- 2.Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2020г.
- 3.Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для тренеров.
4. Черлидинг для обучающихся в общеобразовательных школах , дюо и дюош . Образовательная программа. БОУДПО « ИРООО», Омск -2008
- 5.Просмотр соревнований как у нас в городе это Кубок Санкт-Петербурга, Открытые первенства среди Вузов, Международные соревнования «Северная Пальмира» так и на видео различные соревнования Международного значения.

#### Список используемой литературы для детей

- 1.Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2020г

## **Интернет источники**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=gYKRDpHunsE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=gYKRDpHunsE&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=g892iF1eGao>

[https://www.youtube.com/watch?v=zDaOjZwe-z8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=zDaOjZwe-z8&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=GGDicMHX3Co&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=GGDicMHX3Co&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=yBn4Pg\\_fjS8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=yBn4Pg_fjS8&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=OFzS6h\\_Ochs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=OFzS6h_Ochs&feature=emb_logo)

## **Дидактические средства**

- компьютерные презентации разработанные педагогом по темам программы

- архив видеоматериалов с соревнований

**Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:**

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;

- тестирование в конце года по общей физической подготовки и специально физической подготовки;

- итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе (проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ученика).

**Контроль осуществляется в формах:**

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- тестирование;
- анкетирование;
- обсуждение творческих заданий;
- защита проектов;
- выступления;
- участие в соревнованиях.

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

Технологии, используемые в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер» :

### **Игровые технологии.**

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов

организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью. Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и учения во многом зависят от понимания учителем функций и классификации педагогических игр. В первую очередь следует разделить игры по виду деятельности на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические.

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

#### **Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.**

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по черлидингу. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по черлидингу включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить номер в номинации чир-данс шоу, кричалка. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этап номера, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этапы, ведется обсуждение, указывают на недочеты.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

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

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

#### **Информационные технологии.**

Применение информационных технологий позволяет:

- обучать учащихся новым элементам, путем просмотра видео, фото;
- разбирать на видео ошибки после соревнований;
- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;

- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото и видеоматериалы команды;
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Информационные технологии дают возможность учащимся:

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

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

### **Технология здоровьесберегающего обучения.**

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

- организационно–педагогические
- психолого - педагогические технологии
- учебно-воспитательные технологии
- лечебно - оздоровительные технологии
- физкультурно-оздоровительные технологии

### **Технология проектной деятельности.**

Введение в образовательную деятельность метода проекта, дает возможность педагогу целенаправленно и эффективно совмещать тренировку и патриотическое воспитание обучающихся, развивать активную гражданскую позицию, потому что на занятиях черлидингом можно дать всесторонние знания по стилям и темам танца, расширить кругозор детей через создание номера в номинации чир-данс шоу, где темой номера могут стать различные сферы деятельности к примеру номера на тему: Масленица, Чемпионат мира по футболу, Сказка, Экология, Военный номер, номера про дружбу, любовь к Родине. Создавая номера, учащиеся глубоко знакомятся с темой номера. Читают сказки, смотрят документальные и художественные фильмы, картины, фото. Слушают и подбирают музыку, движения.

Проектная деятельность на занятии черлидингом, является эффективной методикой. Такой урок формирует определенные личностные качества ребенка, необходимые для становления творческой личности:

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

- высокая личная заинтересованность.

### **Технология Мозговой штурм.**

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

- проработать идеи;
- проработать образы;
- проработать сюжет;
- подобрать музыку;
- подобрать костюмы и реквизит.

Внедрение этих инноваций в программу позволяет:

- 1.Повысить качество обучения;
- 2.Расширить рамки образовательных результатов;
- 4.Улучшить процесс самостоятельное творческой деятельности учащегося.

### **Конспект занятия**

#### **( Используемая образовательная технология: мозговой штурм).**

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

Педагогические задачи:

Обучающие (предметные)

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

Развивающие (метапредметные)

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

Воспитывающие (личностные)

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

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

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

Этапы занятия	Время	Деятельность		УУД
		педагога	детей	
Организационный момент  Эмоциональный настрой на урок	5 минут	ПРЕЗЕНТАЦИЯ (слайды) о ВОВ, параллельно звучит песня «День Победы»	Смотрят, слушают, сидят полукругом на полу на матах.	Познавательные УУД: выполнение анализа, Сбор материала, систематизация материала
Сообщение цели урока Групповая мозговая атака	10 минут	Дети кто знает, какую памятную дату в этом году мы будем праздновать? А как вы думаете, на какие основные военные действия можно разделить ВОВ? Записывает на доске высказанные идеи.	Смотрят, слушают, отвечают на вопросы, предлагают по очереди свои идеи Ожидаемы ответы: -70 лет Победы; -разведка -атака -учения - бой военной техники - салют победы -строевая подготовка -знамя над Рейхстагом	Коммуникативные УУД: слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, Обработка материала
Перерыв	10 минут	Прослушивания музыкальных произведений, принесенных детьми	Слушают, свободно передвигаются по залу	Сбор материала
Групповая мозговая атака, работа по группам	20 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разбейтесь на три группы по желанию по 7 человек</li> <li>Подберите хореографическую лексику для выражения основных военных действий ВОВ (Для каждой группы определяется 2 вида военных действий, для группы самой активной 3 действия)</li> </ul> Организация работы по подбору музыки.	Разбиваются на группы, выбирают секретаря группы, предлагают свои идеи в «свободном плавании», а секретарь рисует Ожидаемый результат: - разведка (ползание попластунски) -атака (акробатика навстречу друг другу, станты) - учения (чир-данс) - бой военной техники (переход двух стантов навстречу друг другу в виде самолетов) - салют победы (выбросы) -строевая подготовка (перестроения) -знамя над Рейхстагом (пирамида)  Слушают, подбирают, работают в группах. Ожидаемые результаты: -разведка (Симфония №7 Шостаковича, звуки войны-сирена)	Коммуникативные УУД: слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, Сбор материала, взаимодействие в группах

		Наблюдает, беседует, корректирует.	- атака (звуки войны) - учения (ритмичная современная музыка) - бой военной техники (песня из кинофильма «Небесный тихоход» «Первым делом самолеты», звуки летящего самолета идущего на таран) - салют победы (звуки салюта) - строевая подготовка (песня «День Победы») - знамя над Рейхстагом (минус песни «Мы летим, ковыляя крылом»)  Демонстрация группами полученного результата	
Рефлексия	2 минуты	Анкета обратной связи	Дети отвечают на анкету	Умение проанализировать себя и работу других

Возможные риски:

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

Я довольна (доволен) своей работой на занятии:

- Да
- нет
- другое

На занятии мне было:

- Интересно
- Скучно
- Весело
- Трудно
- Другое

Я сегодня:

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

### 6.1.Методическое обеспечение 1-го года обучения (ресурсы).

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП)
1	Вводное занятие	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюшш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО»»,	<a href="http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-po">http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-po</a>
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидера.	Тестирование Зачет, Опрос	Пособие «Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюшш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО»»,	<a href="http://ru.wikihow.com/">http://ru.wikihow.com/</a> <a href="http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-">http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-</a>
3	Теория и история черлидинга	Тестировани Зачет, Опрос	Приложение №7	<a href="http://se.sportedu.ru/sites/">http://se.sportedu.ru/sites/</a> <a href="http://diletant.media/artic">http://diletant.media/artic</a>
4	Программа «ЧИР»	Беседа, Презентация, Тренировка	Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для тренеров.Федерация черлидинга	<a href="http://www.kstu.ru/">http://www.kstu.ru/</a> <a href="http://megalektsii.ru/s151893t5.html">http://megalektsii.ru/s151893t5.html</a>
5	Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/">http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/</a>
6	Сдача контрольных	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20">http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20</a>
7	Показательные выступления,	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html">http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html</a>

### 6.2.Методическое обеспечение 2-го года обучения(ресурсы)

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по
-------	-----------------------------------	---------------	---------------------------------------	---

1	Техника безопасности на занятиях по черлидингу.	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО»,	<a href="http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-po">http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-po</a>
2	Основы гигиены, внешний вид черлидера.	Тестирование, Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа.БОУДПО « ИРООО», Омск -2008	<a href="http://ru.wikihow.com/http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v">http://ru.wikihow.com/http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v</a>
3	Теория и история черлидинга	Тестирование Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная	<a href="http://diletant.media/articles/25221831/">http://diletant.media/articles/25221831/</a>
4	Программа «Чир»	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу.	<a href="http://megalektsii.ru/s151893t5.html">http://megalektsii.ru/s151893t5.html</a>
5	Программа « ЧИР –ДАНС ШОУ»	Беседа, Презентация, Тренировка	Планшет, магнитофон, маты гимнастичекие, скакалка. Федерация черлидинга России.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/">http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/</a>
6	Создание номера в номинации	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/6212330/page:8/">http://www.studfiles.ru/preview/6212330/page:8/</a>
7	Сдача нормативов	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20">http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20</a>
8	Показательные выступления	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html">http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html</a>

### 6.3.Методическое обеспечение 3-го года обучения

№ п/п	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы (по разделу ОП
-------	-----------------------------------	---------------	---------------------------------------	--

1	Техника безопасности и на занятиях черлилингом.	Беседа, Презентация, Тренировка	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа БОУЛПО « ИРООО».	<a href="http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-no-">http://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-na-trenirovках-no-</a>
2	Основы гигиены. Внешний вид черлидеров.	Тестирование, Зачет, Опрос	Пособие «Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа БОУЛПО « ИРООО».	<a href="http://ru.wikihow.com">http://ru.wikihow.com</a> <a href="http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-">http://tutknow.ru/bodyfitness/4536-oshibki-pri-pervoy-pomoschi-v-</a>
3	Теория и история черлидинга.	Тестирование, Зачет, Опрос	Черидинг для обучающихся в общеобразовательных школ, дюц и дюсш . Образовательная программа БОУЛПО « ИРООО».	<a href="http://diletant.media/articles/25221831/">http://diletant.media/articles/25221831/</a>
4	Программа «Чир»	Беседа, Презентация, Тренировка	Организация тренировочного процесса по черлидингу. Методическое пособие для	<a href="http://megalektsii.ru/s151893t5.html">http://megalektsii.ru/s151893t5.html</a>
5	Программа « ЧИР – ДАНС	Беседа, Презентация, Тренировка	Э. Соколова - РОО « Федерация Черлидерс- группы поддержки спортивных команд». Черлидинг как подготовить команду.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/">http://www.studfiles.ru/preview/1853173/page:7/</a>
6	Создание номера в номинации станты	Беседа, Презентация, Тренировка	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/3730557/page:5/">http://www.studfiles.ru/preview/3730557/page:5/</a>
7	Сдача нормативов	Тестирование, Контрольные занятия	Опросы и тесты по разделам программы, Практические контрольные	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20">http://www.studfiles.ru/preview/5274450/page:9/#20</a>
8	Показательные выступления	Соревнования	Федерация черлидинга России. Правила соревнований по черлидингу. Москва 2018г.	<a href="http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html">http://revolution.allbest.ru/sport/00685975_0.html</a>

**Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной программы «Черлидер»**

Наименование раздела, темы	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в
	Теория	Практика		

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

Составление номера в номинации станты, самостоятельно	Рисунок номера	Работа в малых группах, составление номера, защита проекта		
Сдача нормативов		Зачет «Общая физическая подготовка» Зачет «Специальная физическая подготовка»		
Соревнования, конкурсы		Концерты, выступления, соревнования		

**Таблицы результативности деятельности.**

**Мероприятия в рамках дополнительной общеобразовательной программы**

**«Черлидер» \_\_\_\_\_ учебный год**

<b>Уровень</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Результат (диплом)</b>	<b>Количество/название коллектива (Лайм)</b>
<b>Школьный</b>			
<b>Районный</b>			
<b>Городской</b>			
<b>Международный</b>			

## Таблица результативности.

**Вид контроля: текущий контроль.**

**Месяц, группа: май, группа первого года обучения, дети**

Фамилия, имя	м е с т о	Складочка ноги врозь	Складочка ноги вместе	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	кувырок	Флажок правый	Флажок левый	мостик	итого

1-Шпагат со скамейки правая нога

2-Шпагат со скамейки левая нога

3- Мостик

4-Прыжки со скакалкой вперед 100 раз

5-Прыжки со скакалкой назад 50 раз

6-Прыжки через сложенную вдвое скакалку 10 раз

7-«лягушка» /выпрыгивание из упора присев 20 раз

8-Прыжки со скамейки 10 раз

9-Прыжки на скамейку 10 раз

10-Пресс в парах на скамейке 20 раз

11-Складка- 10 раз

12-Пресс на стенке/прямые ноги 10 раз

13-Удержание спины 2\*10

14-Разрыв в поперечный шпагат в парах 10 раз

15-Переход из одного шпагата в другой 10 раз

Контрольные испытания проводятся как соревнования по ОФП по возрастным группам, где выявляются призеры 1,2,3 места.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Черлидинг

**Группа**

**Педагог**

Осокина Мария Сергеевна

№	Фамилия имя	Теоретические знания (в соответствии с разделами и темами программ)	Практические умения (в соответствии с разделами и темами программ)	Творческие способности	Формирование устойчивого интереса к обучению	Средний балл по всем показателям
		полугодие	полугодие	полугодие	полугодие	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Всего:						

**Уровень освоения программы: 5- высокий, 4- Средний, 3- Низкий**

# ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЧИРЛИДЕР»

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

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

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

**Методика тестирования специальной физической подготовленности.**

1. Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, с.  
Выполняется по команде инструктора группой до 10 человек, учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.
2. Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.  
Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.
3. Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.  
Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.
4. Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь, количество раз на критической скорости.  
Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.
5. Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см  
Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

### Кодекс черлидера

Черлидеры обязаны:

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

**Упражнения для ОФП.**

**Упражнение на бедро сзади.**

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

**Упражнения на бедро спереди.**

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

**Упражнение на бедро внутри**

1. И.П. лежа на пр. боку, л.н. согнута, пр.н. прямая, стопа развернута параллельно полу, носок на себя, движение ногой вверх, вниз.
2. И.П. упор, сидя, сзади. Раб.н. выпрямлена, стопа на себя, отводим ногу мах в сторону, разворачивая стопу наружу.
3. И.П. лежа на пр. боку, л.н. поднята вверх, согнутая или выпрямленная, движение пр.н. вверх к л.н. и в И.П. (Колени обязательно соединять).
4. И.П. упор, сидя, сзади, ноги согнуты на весу, голень параллельна полу на: 1-ноги в 2-И.П., аналогично ноги выпрямить.
5. И.П. лежа на пр.б., л.н. приподнята вверх, пр.н. выпрямлена на полу, стопа на себя параллельно полу: 1-мах пр.н. вверх к л.н., 2-мах пр.н. вперед, вверх перёд л.н.
6. И.П. упор, сидя, сзади, ноги вверх: 1-8 пружинка ноги вместе, 8-16 пружинка ноги врозь.

**Упражнения на среднюю ягодичную мышцу**

1. И.П. ноги на ш.п. в полуприседе, толкаем Таз вперед, назад. Руками рывки на себя, либо за головой.
2. И.П. ноги на ш.п. Таз отведен вперед и толкаем его только вперед на каждый счет, руки свободно перед собой.
3. И.П. колени вместе, стопы врозь, толкаем таз вперед, назад, колени не разводим. Руками рывковые движения на себя, либо руки за головой.
4. И.П. ноги на ш.п. в полуприседе, делаем 4 прыжка вперед на каждый прыжок толкаем таз вперед. Руки подтягиваем спереди на себя, отходим назад и делаем 2 прыжка вместе.
5. И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, движение тазом вверх, вниз.
6. И.П. тоже, таз наверху, сводим и разводим колени.

### **Упражнения на большие ягодичные мышцы**

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

### **Пресс сверху.**

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

### **Упражнения на пресс снизу**

1. Ноги за голову и наклон к прямым ногам
2. Ногами велосипед и поочередно достаем локтями колени.

3. И.П. лежа на спине, ноги согнуты, угол в коленях 90 градусов, подтягиваем колени к груди.
4. И.П. тоже, ноги согнуты на весу, опускаем колени вправо и влево на пол, плечи от пола не отрывать.
5. И.П. упор, сидя, сзади ноги согнуты, угол в коленях 90 градусов, подтягиваем колени к груди.
6. И.П. тоже: на 1-пр.н. вверх, л.н. вперед. На 2- и.п. На 3- смена положения ног.
7. И.П. тоже, голень параллельно полу, выпрямляем ноги поочередно вправо, влево.
8. И.П. тоже, л.н. согнута, пр.н. выпрямлена, смена положения ног, на пол ноги не опускать.
9. И.П. тоже, поднимаем выпрямленные ноги вверх, пятка к носку попеременно.
10. И.П. тоже, ноги согнуты на весу, голень параллельно полу на 1- согнуть руки, туловище назад, ноги выпрямить на весу, на 2- и.п.

### **Упражнения на косые мышцы**

1. Руки за голову делаем наклоны из стороны в сторону. Смещение корпуса из стороны в сторону. Закручивание.
2. И.П. ноги на ш.п. делаем закручивание корпуса вправо и влево. При этом руки закручиваются вместе с корпусом. Одна рука вправо, другая влево, голова смотрит в одну точку.
3. И.П. стоя ноги на ш.п., на 1- мах пр.н. в сторону, на 2- опускаем и делаем наклон корпуса к пр.н.
4. И.П. стоя, ноги в полуприседе, палка проходит по лопаткам, смотреть в одну точку, закручивание приблизительно на 90 градусов.
5. Закручивание в одну и в другую сторону примерно 40 секунд.
6. Полу выпад И.П. широкий сед, ноги врозь, руки за головой. Наклоны вправо и влево, локоть ставим на пол за ногой.
7. И.П. стойка на пр. колене, л.н. в сторону, на 1- наклон к л.н., затем к пр.н, при этом л.н. сгибаем.

### **Упражнения на бедро сбоку**

1. Отводим прямую ногу в сторону на каждый счет, либо сначала работаем с одной ногой, потом с другой по 8,4,2 раза.
2. И.П. стоя на коленях с упором на прямые руки, каждым бедром коснуться пола и сесть на пятки.
3. И.П. лежа на боку, ноги согнуты назад, угол в коленях 90 градусов, колено-таз -плечо - прямая линия, отводим ногу в сторону.
4. И.П. тоже, махи ногой вверх, вниз, назад, в диагональ.
5. И.П. лежа на пр. боку, л.н. вперед согнута или выпрямленная, угол между бедром и туловищем 90 градусов, на 1- л.н. вверх, на 2- в и.п., (аналогично др. ногой, назад на заваливается).
6. И.П. упор, стоя на коленях, на 1- л.н. (нога согнута), отвести влево, на 2- и.п., анал. С др. ноги.
7. И.П. упор, стоя на коленях, л.н. согнуть и завести как можно дальше назад, голень параллельно полу (пружинка), покачивание с небольшой амплитудой бедро.

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

### **Упражнения на голень**

1. И.П. стоя ноги вместе, пружинка на носках( покачивание).
2. Отрыв от пола поочередно ступней, носок на себя, переступы: вперед, назад, в стороны, по кругу.

### **Упражнения на грудные мышцы**

1. И.П. упор, стоя на коленях, бедро и туловище прямая линия, отжимания, грудью коснуться пола, направление пальцев вперед, наружу, внутрь, к себе по 10 раз
2. И.П. упор лежа, отжимание на прямых ногах, ноги на ш.п. меняя положение пальцев.
3. И.П. тоже, Отжимание вправо, влево,
4. И.П. тоже, переход с полупальцев на носки, отжимание.
5. И.П. лежа на спине, руки в стороны, на 1- согнуть руки в локтях, соединить перед грудью, на 2-и.п

### **Упражнения на руки.**

1. И.П. сед, руки в стороны, покачивание вверх, вниз, с небольшой амплитудой, изменяя направления ладоней.
2. Сгибание рук к плечам, локти в стороны.
3. Сводим локти перед грудью, локтями каснуться.
4. Движения руками вперед ,вверх, в стороны и обратном направлении, одновременно сжимаем и разжимаем кисти в кулак.
5. И.П. стойка ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед, на 1- согнуть руки в локтевых суставах, на 2- и.п

### **Упражнения для плечевых суставов.**

1. И.П. стоя ноги на ш.п., по очереди поднимаем и опускаем плечи. И.П. тоже, одновременно делаем круговые движения плечами вперед, назад. И.П. тоже, по очереди круговые движения плечами.
2. Два приставных шага вправо с полуповоротом корпуса и два круга движения плечами вперед, назад.
3. на пр.н., корпус слегка наклонить вперед, закручивание 40 секунд.
4. Согнуть пр.н. и корпус еще ниже наклонить, закручивание 40 секунд.
5. 2 раза в и.п. 3 и 2 раза в и.п. 5.2
6. И.П. пр.н. впереди, л.н. сзади, ноги прямые, корпус параллельно полу, голову не поднимаем, круговые движения руками.

### **Упражнения для спины.**

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

2. По два приставных шага вправо обе руки поднимаем в стороны с силой и влево
3. Руки прямые вытянуты в стороны, ладони смотрят назад, пружиним руками, на каждый счет назад. Ноги переступают, пружинят, можно с наклоном. Ладони могут быть назад, вперед, вверх, вниз.
4. На приставных шагах по 2 шага в каждую сторону работают обе руки, за спину Сгибаем руки (тянем резину), сводим лопатки.
5. Вертолет руками, руки поочередно вниз, вверх, заводим за корпус руки.
6. Ножницы руками сзади.
7. И.П. стойка ноги врозь, руки вперед. Отводим согнутые руки назад, попеременно
8. И.П. тоже, на 1-4 согнутые руки назад на уровне плеч, отводим. На 5-8 выпрямляем руки назад.
9. И.П. тоже, руки вверх, через стороны опускаем руки вниз, локти мах завести за спину.

**Упражнения для растяжки**

**1. Растягивание передних мышц шеи**

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

**2.Растягивание задних мышц шеи и затылка.**

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

**3 Растягивание боковых мышц затылка.**

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

**4.Растягивание плеча и мышц, участвующих в боковых наклонах**

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

**5.Растягивание мышц плеча, голени и стопы.**

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

**6.Растягивание мышц сгибателей плеча.**

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

**7.Растягивание мышц груди.**

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

**8.Растягивание широчайших мышц спины и разгибателей плеч**

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

**9.Растягивание мышц передней стенки туловища**

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

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

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

**10. Растягивание мышц разгибателей бедра и туловища**

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

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

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

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

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

### **12. Растягивание мышц передней поверхности бедра и голени**

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

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

### **13. Растягивание мышц, приводящих бедро**

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

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

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

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

### **15. Растягивание мышц разгибателей бедра и сгибателей голени и стопы**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **20. Растягивание мышц разгибателей пальцев.**

И.П. стойка, пр.р. вперед.

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

### **21. Растягивание мышц сгибателей пальцев**

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

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

Б) тоже 4 пальца вместе

В)большой назад

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

А) И.п. лежа на спине, маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и опереться пальцами ног в пол, руки в замок сзади. Удерживать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повтор 4-6 раз.

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

## **23. Мостик**

а) на прямых руках

б) на согнутых

## **24. Рыбка**

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

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

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

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

**29. Шпагат:** поперечный, продольный полу шпагат, продольный шпагат с согнутой вверх ногой.

**.ОРУ с гантелями.**

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

### История черлидинга.

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

"Rah rah rah

Tiger Tiger Tiger

Sis sis sis

Boom boom boom

Aaaahhhhh!

Princeton! Princeton! Princeton!"

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

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

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

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

"Rah, Rah, Rah!

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

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

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

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

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

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон, где приняли участие 52 девушки. Тогда же была основана первая черлидинговая организация - Национальная Организация Черлидинга. В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.

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

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

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

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

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

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

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

#### Хронология событий:

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

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

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

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

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

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

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

1940-ые: Образуется первая компания черлидеров под руководством Лоренса Р. Харкимена из Далласа, Техас.

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

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

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

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

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

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

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

Черлидеры стали неотъемлемой частью социальной жизни людей. Они получили

признание общественности, черлидинг был назван одним из важнейших школьных видов спорта, для поддержания и поощрения в подрастающем поколении энтузиазма, позитивного отношения к окружающему их миру, а также залогом командного духа в школьном сообществе.

### Зачетные требования.

Практическая часть зачетных требований состоит из трех разделов:

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

#### Музыкальные композиции (техническая подготовка).

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

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

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

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

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

#### ОФП.

##### ОФП для категории « Дети» (6-11):

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

##### ОФП для категории « Юниоры» (12-15):

1. 50 двойных прыжков через скакалку вперед.
2. 25 двойных прыжков через скакалку назад.
3. 10 прыжков через скакалку, сложенную в четыре раза.
4. 20 раз выпрыгивания из положения упор-присев.
5. 10 прыжков на скамейку.

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

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

### **Блок контроля.**

#### **Категория « дети»**

1.Шпагат - сидит на полу:  
правильное положение бедра-5 баллов  
до пола 10 см -4 балла  
20-30 см- 3 балла

2.Мост - руки прямые. Смотреть на руки. Расстояние от рук до пяток:  
0-10 см -5 баллов  
10-20 см-4 балла  
20-30 см- 3 балла

3.Прыжки на скакалке. Ноги прямые, носки натянуты, корпус прямой 20 раз без остановки назад, вперед:  
20 раз-5 баллов  
15 раз-4 балла  
10 раз- 3 балла

4. Пресс в парах:  
10 раз-5 баллов  
7-9 раз-4 балла

5.Складка на полу:  
грудью касаться пола-5 баллов  
10см до пола -4 балла  
10-15 см-3 балла

#### **Категория « Юниоры»**

1. Шпагаты со скамейки:  
Сидит на полу, правильное положение бедра-5 баллов  
До пола 10 см-4 балла  
10-20 см-3 балла

2.Мост стоя. Руки прямые. Смотреть на руки:  
Берется за ноги -6 баллов  
0-10 см-5 баллов  
10-20 см-4 балла  
20-30 см-3 балла

3.Двойные прыжки на скакалке вперед. Ноги выпрямлены, носки натянуты, корпус прямой:  
20раз-5 баллов  
15 раз-4 балла  
10 раз-3 балла

4.Прыжки через скакалку, сложенную вчетверо:

10 раз -5 баллов

7-9 раз -4 балла

5-6 раз-3 балла

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

10 раз-5 баллов

7-9 раз-3 балла.

**Анкета**  
**Определение психологической атмосферы в группе (по Фидлеру)**

Поставьте знак «+» ближе к тому определению, к которому психологическая атмосфера вашего коллектива больше подходит.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. дружелюбие									1. враждебность
2. согласие									2. несогласие
3. удовлетворенность									3. неудовлетворенность
4. продуктивность									4. непродуктивность
5. теплота									5. холодность
6. сотрудничество									6. несогласованность
7. взаимоподдержка									7. недоброжелательность
8. увлеченность									8. равнодушие
9. внимательность									9. скука
10. успешность									10. безуспешность

Суммируются результаты всех анкет и делятся на количество участников, в итоге получаем состояние психологической атмосферы в коллективе:

От 10 до 45 баллов - благоприятная атмосфера;

От 46 до 80 баллов - неблагоприятная атмосфера

**Анкета**  
**Определение степени удовлетворенности**  
**Воспитанников деятельностью в кружках**

**(модификация анкеты, разработанной доцентом А.А. Андреевым)**

**Цель:** определить степень удовлетворенности воспитанников деятельностью в кружках (секциях)

**Ход проведения:** учащимся предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4-совершенно согласен;

3-согласен;

1-не согласен;

0- совершенно не согласен.

**Утверждения:**

Я иду на занятия с радостью

На занятиях у меня обычно хорошее настроение

У нас хороший педагог

К моему педагогу можно обратиться за советом и помощью в любой жизненной ситуации

На занятиях я всегда могу свободно высказать свое мнение

Я считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей

У меня есть любимые формы занятий

Я считаю, что занятия в кружке помогут мне в дальнейшем жизни

Я считаю себя воспитанным человеком

Я знаю, что такое воспитанность

**Обработка полученных данных:**

Показателем удовлетворенности учащихся занятиями ( $У$ ) является частное от деления общей суммы баллов всех учащихся на общее количество ответов. Если  $У$  больше 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворенности, если же  $У$  больше 2, меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности учащихся занятиями в кружке.

**Анкета****Определение спортивной мотивации**

**Инструкция:** Занимаясь спортом, Вы видимо, заметили, какое большое количество факторов влияет на спортивный результат. Вы можете сказать, что в Вашей жизни важно, а что не важно для достижения планируемого результата. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для Вас тот или иной фактор и поставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», « скорее важно, чем не важно», « не очень важно», « скорее не важно, чем важно», «не важно». Итак, в какой степени для Вас важно?

1. Благодаря занятиям спортом утвердить свою индивидуальность.
2. Благодаря спорту полнее раскрыть свои возможности.
3. Благодаря спорту полнее узнать свои возможности.
4. Благодаря занятиям спорту повысить самоуважение к своей личности.
5. Благодаря спортивным победам испытать ощущения превосходства над другими людьми.
6. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких.
7. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.
8. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто с Вами работает, учится.
9. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит Вашей работой, учебой.
10. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде.
11. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны спортивного руководства.
12. В честь Вашей победы поднимают флаг, играют гимн.
13. Возможность улучшить соотношение встреч с конкретным противником.
14. Поднять известность Вашего вида спорта.
15. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.
16. Получать дополнительное питание.
17. Получать спортивную форму.
18. Завоевать лучший приз на соревнованиях.
19. Попасты на соревнованиях за рубеж.
20. Попасты в сборную страны.
21. Занять призовое место на крупных соревнованиях.
22. Благодаря успехам в спорте получить приличную работу.
23. Благодаря успехам в спорте получить квартиру, машину и т.п.
24. Присутствие тренера в зале.
25. Повысить объективность судейства.
26. Чтобы не было поддержки болельщиками Вашего соперника.
27. Наличие семейного благополучия.
28. Наличие хороших взаимоотношений с тренером.

29. Благополучно устроить свою жизнь после занятий спортом.
30. Присутствие в зале любимого человека
31. Благодаря спорту иметь широкие связи с деловыми людьми.
32. Благодаря спорту общаться с великими людьми.
33. благодаря спорту получить всестороннее признание.
34. благодаря успехам в спорте добиться собственного благополучия.
35. Иметь новинки в арсенале своих действий.
36. Наличие у вас тактического замысла на соревновании.
37. Повысить надежность своих действий.
38. Повысит эффективность соревновательных действий.
39. Повысить надежность своих приемов на соревновании.
40. Возможность вести состязание в различном темпе.
41. Умение успешно выступать в различных ситуациях.
42. Умения активно продолжать выступление в случае неудач.
43. Успешно уходить из опасных положений.
44. Повысить специальную выносливость.
45. Повысить скоростные качества.
46. Повысить силовые качества.
47. Повысить гибкость.
48. Повысить ловкость.
49. Повысить эмоциональную устойчивость.
50. Отсутствие простудных явлений в Вашем организме.
51. Отсутствие головной боли.
52. Отсутствие болей в области сердца.
53. Отсутствие болей в области печени.
54. Отсутствие у вас травм.
55. Отсутствие других болезней.
56. Знать о способности, о способности противника мобилизоваться в ответственные моменты.
57. Знать о том, какой тактики преимущественно придерживается ваш противник.
58. Знать о том, какими способами противник готовит свои « коронные» приемы.
59. Знать о том, какие действия затрудняют выступления противника.
60. Иметь сведения о физической силе противника.
61. Знать о недостатках в технике противника.
62. Знать цель противника во встрече с вами.
63. Знать о скоростных возможностях противника.
64. Знать, какими действиями хорошо владеет противник.
65. Знать об уровне выносливости противника.
66. Знать излюбленную тактику противника.
67. Знать технику противника.
68. Знать, как противник переносит неудачи.
69. Знать, какими приемами владеет противник.
70. Знать психологическую подготовку противника.
71. Знать результаты последних выступлений противника.
72. Отсутствие у вас физического утомления перед соревнованием.
73. Отсутствие чрезмерного волнения перед соревнованием.

74. Наличие чувства уверенности перед соревнованием.
75. Отсутствие безразличия перед соревнованием.
76. Наличие чувства спортивной злости перед соревнованием.
77. Знать результаты жеребьевки.
78. Знать результаты последнего выступления противника.
79. Иметь в прошлом победы над данным противником.
80. Отсутствие болей перед соревнованием.

Структура спортивной мотивации включает три вида оснований: побудительные основания, базисные основания, процессуальные основания.

#### **Побудительные основания включают два фактора.**

Первый фактор-К1- отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей - самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга.

Коэффициент К1 находился следующим образом.

Ответ «да, очень важно» оценивается в 5 баллов; « скорее важно чем неважно»-4 балла; «не очень важно»-3 балла; « скорее неважно, чем важно»-2 балла; « неважно» - в 1 балл.

Сумма баллов при ответе на вопросы с первого по пятнадцатый делится на пятнадцать и находится величина коэффициента К1.

Второй фактор-К2- отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей. Сумма баллов при ответе на вопросы с 16-23 делится на 8 и находится величина коэффициента К2.

#### **Базисные основания включают три фактора.**

Первый фактор - К3- отражает степень заинтересованности спортсменов в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Коэффициент К3 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 24 по 34 на 11.

Второй фактор - К4- отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний(специальных) и навыков. Коэффициент К4 находится путем деления баллов при ответе на вопросы с 35 по 49 на 15.

Третий фактор-К5- отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений. Коэффициент К5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 50 по 55 на 6.

#### **Процессуальные основания включают два фактора.**

Первый фактор-К6-отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Коэффициент К6 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 56 по 71 на 16.

Второй фактор-К7- отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности. Коэффициент К7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 72 по 80 на 9.

**Изучение интереса к спорту (анкета Е.Г.Бабушкина, 2001)**

**Анкета спортсмена**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

1) очень нравится; 2) скорее всего, нравится; 3) не могу сказать

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид ?

1) да; 2) не знаю; 3) нет, наверное

3. Возникло ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет; 2) редко и не надолго; 3) часто и подолгу

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта; 2) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же; 3) совет друзей, учителей, родителей

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях и побеждать противников; 2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой; 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому спорту и желание достичь высоких результатов; 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; 3) желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта 2) от работы над собой, способности можно развить 3) от хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет; 2) не знаю; 3) может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1) да; 2) иногда; 3) нет

10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю; 2) не всегда так; 3) редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда; 2) иногда; 3) редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда; 2) иногда пропускаю; 3) пропускаю часто

Ключ к анкете:

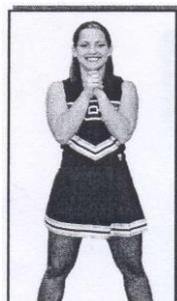
Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям боксом по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

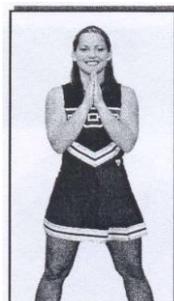
РУКИ НА  
БЕДРАХ



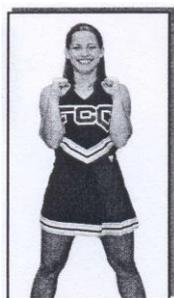
КЛАСП



КЛЭП



КИНЖАЛЫ



ЛОУ ВИ



ХАЙ ВИ



ЭЛ



ЛОУ ТАЧДАУН



ДИАГОНАЛЬ



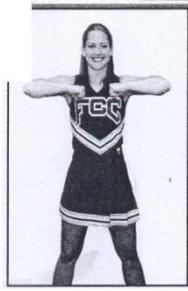
T

ЛОМАННОЕ T

ХАЙ ТАЧДАУН



T



ПАНЧ



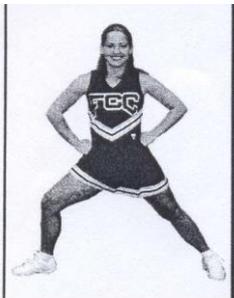
ЛУК И СТРЕЛА



К



ВЫПАД В  
СТОРОНУ

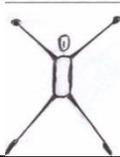
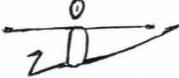
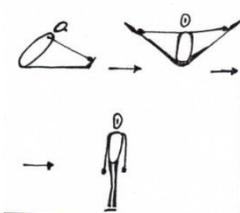


ВЫПАД НАЗАД



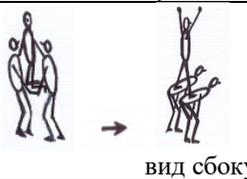
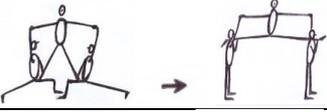
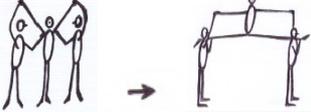
**ЧИР-ПРЫЖКИ**

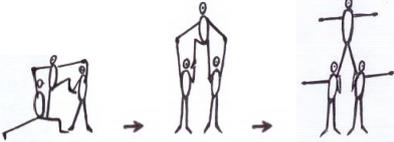
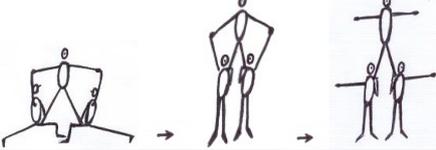
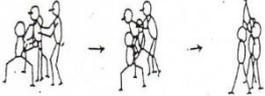
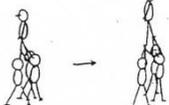
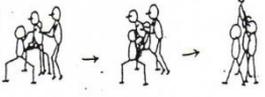
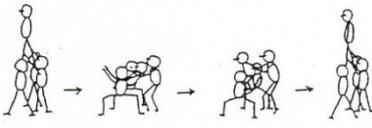
**Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:**

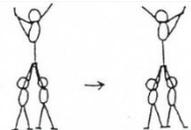
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		<b>СТРЕДЛ</b> прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
	2		<b>АБСТРАКТ</b> Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	3		<b>ТАК</b> Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		<b>ХЁРКИ</b> Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	2		<b>ХЕДЛЕР (берьерист)</b> Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
3	1		<b>ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА</b> Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
4	1		<b>ТОЙ ТАЧ</b> Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
5	1		<b>ПАЙК</b> Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
6	1		<b>ВОКРУГ СВЕТА</b> Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.

СТАНТЫ

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

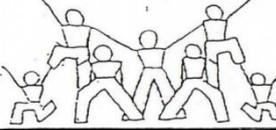
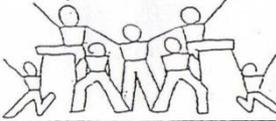
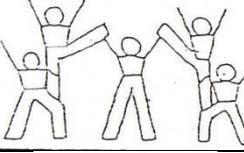
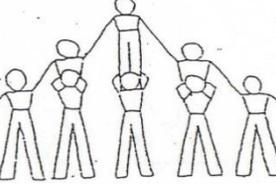
Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стредл на плечах
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы
2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ
	2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

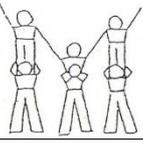
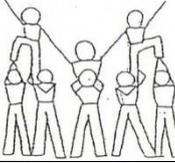
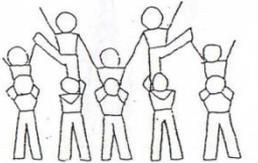
	5	 <p>вид сбоку</p>	Подъем в стойку на плечах из выпада
	6		Подъем в стойку на плечах двойной базы
	7		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор
	2	 <p>вид сбоку</p>	Жим в экстеншен
	3	 <p>вид сбоку</p>	Экстеншен снизу
	4	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор - коленный баскет - экстеншен
	5	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – чикен позишн - элеватор
	6	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – релод - элеватор
	7		Либерти

	8		Тик так либерти
	9		Либерти-флажок на одной руке одиночной базы
	5		Баскет тосс

ПИРАМИДЫ

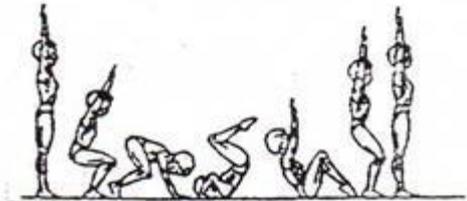
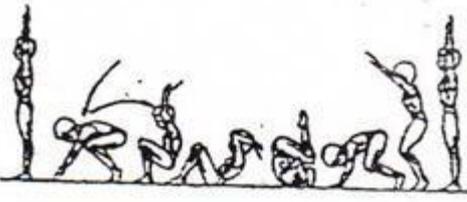
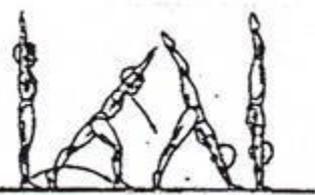
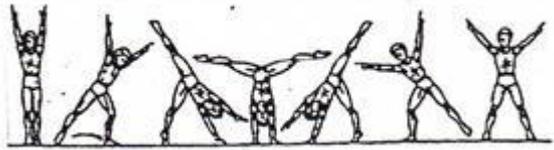
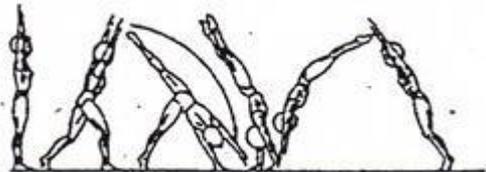
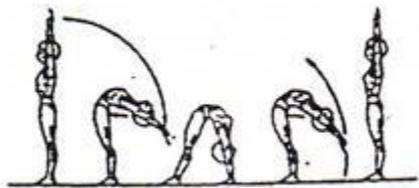
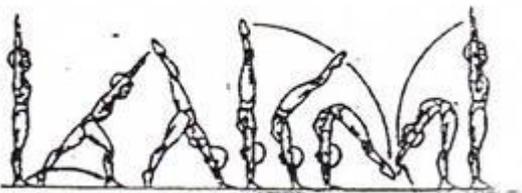
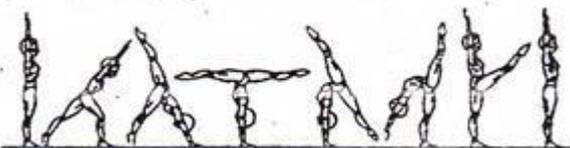
Примеры пирамид:

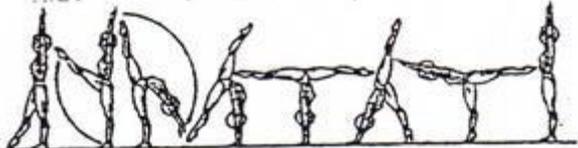
Уровень	Размерность (чел.роств)	Пирамида
2	1.5	
		
2	1.5	
		
		
		
		
2	2	
		

		
		
		
2	2	
		
		
		
		

ПРИЛОЖЕНИЕ №17

Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

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

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