

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центра внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании  
педагогического совета:  
«24» 05 2023г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор Центра внешкольной работы  
Ю.В. Юртайкина  
«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа по черлидингу  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лисицы»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Шмакова Наталья Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....
2. Пояснительная записка.....
3. Учебный план.....
4. Содержание учебного плана.....
5. Календарный учебный график.....
6. Оценочные материалы.....
7. Условия реализации программы.....
8. Список литературы.....

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, смартфоны и телефоны притягивают их внимание, удерживая перед монитором, снижая у подростков заинтересованность к физическим упражнениям, уменьшая их двигательную активность и как следствие ухудшают здоровье, физическую и функциональную подготовленность.

Уже давно доказано учеными всего мира, что каждый ребенок должен заниматься спортом. А как выбрать для себя то, что будет не только полезно, но и интересно. Ведь достигнуть высоких результатов можно только тогда, когда есть желание, интерес. Многие даже не знают, что в настоящее время существуют такие виды спорта, где не требуется определенных параметров по росту, весу, физическим данным, где практически не существует отбора, а главное нет возрастного ценза.

Таким видом спорта является черлидинг.

Черлидинг – относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Особенность черлидинга – синтез искусства и спорта: в его основе – танец и акробатика. В черлидинговых постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта.

Им могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные.

Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств,

преодолению комплексов и стремления к успеху! Поэтому черлидинг является перспективным направлением.

Море позитива, драйва, положительных эмоций, новые знакомства, совершенствование фигуры, соревнования, выступления – все это доступно для тех, кто занимается черлидингом.

В процессе тренировки спортсменов – черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Черлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большая часть программы основана на хореографической подготовке с элементами аэробики. Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – это богатство страны, тем не менее, отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения в том числе и у подростков. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу. Аэробика, фитнес, танец и собственно черлидинг сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а также эффективен, как развивающее средство.

Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должны быть доступной, будь то классические мелодии или произведения современных авторов. В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полу акробатики.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени

нахождения в воздухе, точности или скорости движения. Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

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

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей.

Программа может быть использована для работы с обучающимися 11-17 лет.

В программе отражены основные *принципы* физкультурно-спортивной подготовки обучающихся спортивной команды «Лисицы».

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в черлидинге и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип гармонии** предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармоничного единения спорта, искусства и философии.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

**Актуальность программы** в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку,

ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

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

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

#### **Основная цель программы:**

— Развитие и популяризация черлидинга в нашем городе, развитие двигательной активности и укрепление здоровья молодого поколения.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

— Обучить основам техники основных элементов черлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы);

- Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;
- Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

#### Развивающие:

- Развивать мотивацию к занятиям черлидингом;
- Развивать творческие способности обучающихся в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- Развивать моторно-двигательные навыки, необходимые для занятий черлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия);
- Развивать артистические способности обучающихся.

#### Воспитательные:

- Воспитывать потребность самовыражения языком танца;
- Формировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;
- Воспитывать уверенность в себе, командный дух.

**Возраст обучающихся** участвующих в реализации программы - с 11 лет.

Максимальный **состав группы** не должен превышать 16 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - **3 года**.

**Объем** программы составляет 216 часов в год, на протяжении 3 лет обучения, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Продолжительность занятий:** 2 часа - 3 раза в неделю.

#### **Форма занятий:**

Основной формой обучения являются **групповые** занятия,

подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

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

**Ожидаемый результат:**

- интерес к физической культуре и спорту;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

**Итогами реализации программы** являются: участие воспитанников в открытиях и закрытиях спортивных соревнований. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а также повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

**Формы подведения итогов:**

*На 1-м году обучения* основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой.

Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). В конце 1го полугодия ставится 1-2 номера к концу первого года обучения.

**На 2-м году обучения** учащиеся продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, овладевают усложненными вариантами некоторых элементов черлидинга (например, переход в шпагат с чир-прыжка, чир-прыжки 2-го уровня сложности, лип-прыжок с разворотом и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки.

**На 3-м году обучения** группа продолжает совершенствовать растяжку, выносливость и силу, обучается более сложным элементам акробатики, черлидинга, совершенствуют артистизм.

Зачисляются учащиеся, достигшие 11-ти летнего возраста, желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга.

**Ожидаемые результаты** освоения программы 1 года обучения (стартовый уровень).

В конце 1 года обучения воспитанники должны **знать:**

- Состояние и развитие черлидинга в России;
- Правила техники безопасности;
- Основы техники обязательных элементов черлидинга;
- Специальную спортивную терминологию;
- Виды построений;
- Элементы разминки;
- Названия полуакробатических элементов;
- Понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза.

**уметь:**

- Выполнять основные построения комбинации;
- Выполнять базовые движения рук черлидинга;

- Выполнять базовые элементы аэробики;
- Выполнять программу растяжки;
- Выполнять обязательные элементы черлидинга уровня программы-минимум «дети»;

***иметь представления и уметь применять на практике:***

- Представлять черлидинг как вид спорта;
- Представлять свою деятельность на публике;
- Иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками.

**Ожидаемые результаты** освоения программы 2 года обучения (базовый уровень).

В конце 2 года обучения воспитанники ***знают:***

- Правила составления композиции, пирамид;
- Терминологию черлидинга;
- Некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- Специальную хореографическую терминологию;
- Виды перестроений;
- Названия акробатических элементов;
- Основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьано, крещендо, диминуэндо.

***умеют:***

- Самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- Представлять свою деятельность на публике.

***иметь представления и уметь применять на практике:***

- Представлять черлидинг как часть спорта;
- Представлять свою деятельность на публике с актерской подачей.

**Ожидаемые результаты** освоения программы 3 года обучения (продвинутый уровень).

В конце 3 года обучения воспитанники **знают:**

- терминологию социальных видов танца (сальса, хип-хоп);
- названия акробатических элементов;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп.

**умеют:**

- провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;
- выполнять усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца, акробатики и аэробики;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей.

**имеют представления и умеют применять на практике:**

- о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии;
- первую помощь при травмах;
- правильный подход к растяжке;
- правильное дыхание во время растяжки.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 20 сентября.

*Промежуточный* контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся, коррекции деятельности

тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Стартовый уровень подготовки**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Этапы подготовки (часы)</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	10
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	55
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	80
<b>Техническая подготовка</b>	40
<b>Хореографическая подготовка</b>	20
<b>Участие в соревнованиях и выступлениях</b>	8
<b>Аттестация</b>	3
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Базовый уровень подготовки

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Этапы подготовки (часы)</b>
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	55
Специальная физическая подготовка (СФП)	82
Техническая подготовка	35
Хореографическая подготовка	15
Психологическая подготовка и воспитательная работа	10
Участие в соревнованиях и выступлениях	10
Аттестация	3
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Продвинутый уровень подготовки

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Этапы подготовки (часы)</b>
Теоретическая подготовка	5
Общая физическая подготовка (ОФП)	45
Специальная физическая подготовка (СФП)	89
Техническая подготовка	35
Хореографическая подготовка	15
Психологическая подготовка и воспитательная работа	13
Участие в соревнованиях и выступлениях	10
Аттестация	4

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

##### **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

##### **Тема. Краткий обзор развития черлидинга.**

Характеристика черлидинга. Значение и место занятий черлидинга в системе физического воспитания. Черлидинг в России. Этапы развития черлидинга. Соревнования по черлидингу на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

**Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.**

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях черлидингом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

**Тема. Основы техники черлидинга.**

Техника - основа спортивного мастерства. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по черлидингу

### **Тема. Основы музыкальной грамоты.**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в черлидинге.

### **Тема. Основы методики обучения черлидинге.**

Понятие об обучении технике выполнения элементов дисциплин черлидинге. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по черлидингу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

### **Тема. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.**

Разбор соревновательных композиций. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по черлидингу. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

### **Тема. Техника безопасности при занятиях черлидингом.**

Первая помощь при травмах. Причины травм в спорте. «Слабые места» черлидера. Ссадины, ушибы. Проникающие ранения и кровотечения. Раны. Растяжения связок и мышц. Переломы и вывихи. Чем и в каких случаях снимать боль при травмах. Травматический шок.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Строевые упражнения.** Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной,

фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### ***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- эстафеты с различным выполнением заданий.

#### ***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- выполнять ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево;
- запрыгивания на скамейку – с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

#### ***Упражнения для увеличения амплитуды движений и гибкости.***

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);

- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180\* (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Базовые шаги: дисциплина «аэробика».***

- March - ходьба на месте;
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить;
- V-step-шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить;
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте;
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот;
- Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить;

- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается);
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой;
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой;
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»);
- Poup-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону;
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую;
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется;
- Scoop-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две;

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес -аэробики в сочетании с различными движениями руками.

### ***Базовые движения черлидинга***

- Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др;
- Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях -постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности - страддл, абстракт, так, хедлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др;
- Станты;
- Флаейры;

- Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул. Правила безопасности;
- Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.;
- Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка;
- Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов;
- Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад;
- Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Элементы классического танца*

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45\* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

- Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

### ***Элементы русского народного танца***

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;

- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;

- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;

- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;

- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

### ***Направления современного танца (хип-хоп, вог, модерн)***

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

***Основными задачами*** психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

***Средства и методы*** психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники черлидинга, методики спортивной тренировки;
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания;
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа;
4. Обсуждение в коллективе;
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки);
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными;
8. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее

мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Участие в соревнованиях и выступлениях**

Показательные выступления, конкурсы и соревнования с подготовленными номерами.

### **Аттестация**

Проведение промежуточной и итоговой аттестации в течении и конце года по всему пройденному материалу.

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Сен	Окт	Ноя б	Дек	Янв	Фев	Мар т	Апр	Ма й	Ито го
1й год	22	26	26	26	18	24	26	24	24	<b>216</b>
2й год	24	26	26	24	18	24	24	26	24	<b>216</b>
3й год	22	26	26	26	18	24	26	24	24	<b>216</b>

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контрольные нормативы по СФП с учетом возрастных особенностей.

*Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (11-15 лет).*

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
-----	------------------------	-------

1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (15-17 лет).***

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (16-17 лет).***

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Из упора присев кувырок назад	2,0 балла
2.	Перекатом назад стойка на лопатках	1,5 балла
3.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,5 балла
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0 балла
5.	Махом левой упор присев и кувырок вперед	1,0 балл
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0 балл

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (14-17 лет).***

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Шагом левой равновесие	3,0 балла

2.	Выпад правой, руки в стороны	1,0 балл
3.	Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед	2,0 балла
4.	Кувырок назад в упор присев	2,0 балла
5.	Прыжок вверх с поворотом кругом	2,0 балла

## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важное требование при зачислении – **медицинская справка от врача**, о состоянии здоровья обучающегося и его допуск к занятиям. Допускаются дети без нарушений в здоровье и с 1-2 группой здоровья.

**Форма одежды:** Футболка, лосины, кроссовки, танцевальные балетки.

Наличие и дальнейшее приобретение костюмов для танцевальных номеров – обязательно.

### **Материально-техническая база:**

- теплый проветриваемый танцевальный зал с зеркалами и станком;
- музыкальный центр;
- коврики; скакалки;
- фото и видео материалы;
- раздевалка;
- костюмы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2015
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2016
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2017
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2007, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2014г.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2018
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2006
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 2013. -№8. – С.48-53.
12. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2016

15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2018
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
18. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР,2018
19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.