

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**Студия «Чир-данс»**

**Уровень освоения программы: углубленный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 12-18 лет**

**Срок реализации: 4 года (1152ч), количество в год -288ч**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Козина Евгения Александровна**

**Москва, 2017 г.**

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Чир-данс» по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения- углубленной. По функциональному предназначению программа является **специальной, форма организации – групповая**, время реализации – 4 года.

**Предметы изучения:** акробатика, черлидинг, хореография.

Программа разработана на основе Правил соревнований по черлидингу **Союза чир-спорта России 2015г.** Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ICU (Международный союз черлидинга). Приложениями к Правилам соревнований являются:

- «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы»;
- Положения о проведении соревнований по чир-спорту, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по чир-спорту различного уровня).

Черлидинг относительно молодой вид спорта. Кратко о возникновении этого вида спорта:

- 1974 - создание Ассоциации групп поддержки и начало современного черлидинга;
- 1982 - первый чемпионат и телевизионное шоу посвященное черлидингу;
- 1990 - количество черлидеров достигло 1700 тысяч спортсменов.
- 2001 – создание Общероссийской танцевальной организации (ОПТО) и открытие в ней отделения черлидинга;
- 2003 – регистрируются крупнейшие в мире спортивные федерации “United States All Star Federation” (USASF) и “International All Star Federation” (IASF);
- 2007 – в России черлидинг признается видом спорта;
- 2007 – IASF учреждает Международный чир союз – ICU – International Cheer Union;
- 2008 – Вступление ОПТО в ICU (International Cheer Union);
- 2011 – Регистрация Союза черлидинга России (СЧР) и передача ему полномочий по представительству в ICU;
- 2015 – СЧР аккредитован Министерством спорта РФ по чир спорту
- 2015 – Российская команда завоевала на Чемпионате Европы в Словении 4 золотых награды, впервые заняв 4-е общекомандное место из 23 стран.
- 2016 – ICU разрастается до 105 стран.

В программу **российских** соревнований входят следующие дисциплины:

- ✓ чир
- ✓ чир - микс
- ✓ **чир данс фристайл (изучается в данной образовательной программе)**
- ✓ групповые станты
- ✓ групповые станты - микс
- ✓ партнерские станты

**В Европейской организации ECU следующие данс дисциплины:**

- ✓ **Команда Чир Фристайл Пом**
- ✓ Команда Чир Джаз
- ✓ Команда Чир Хип-хоп
- ✓ **Двойка Чир Фристайл**
- ✓ Двойка Чир Джаз
- ✓ Двойка Чир Хип-хоп

Особенность черлидинга в органичном сочетании искусства и спорта. Помимо различных танцевальных техник в черлидинговых постановках используются акробатические элементы, поддержки, парное контактное взаимодействие. Высокая физическая нагрузка, хорошая растяжка, координация движений, умелое использование пространства - все это в полном объеме развивается в системе подготовки спортсменок и делает черлидинговую спортивную программу яркой, красочной и уникальной для реализации творческого потенциала детей.

Черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта (признан Мин-вом спорта, прошел аккредитацию Москомспорта), успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий. Характерно использование в одной и той же постановке фрагментов различной музыки (от классики до рока и кантри) разного темпа (чем больше различаются по темпу музыкальные фрагменты постановки, тем сложнее соблюсти эту разницу исполнителям – тем больше это ценится судьями).

Занятия черлидингом позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

В данной программе уделяется внимание музыке. Музыка на занятия черлидингом является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования

умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. На первом году обучения воспитанницы знакомятся с музыкальной грамотой, что помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка играет важную роль при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности.

Акробатика является одним из видов подготовки в черлидинге. Ее элементы (стойки, мосты, шпагаты, «колеса», перевороты и т.д.) придают сложность и оригинальность черлидинговым постановкам.

Разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие умений и навыков воспитанников, занимающихся черлидингом, как ведущим видом предметной деятельности. Методика подготовки воспитанников предполагает проведение видеолекций и использование интерактивных способов обучения.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность** обусловлены тем, что в наше время в силу стремительной компьютеризации школьной деятельности и досуга, снижена двигательная активность ребенка. К числу наиболее актуальных проблем относится ухудшение здоровья детей, снижение стремления ребенка к творческой реализации.

Данная программа направлена на:

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 18 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы 4 года. Она охватывает становление спортсмена до уровня, позволяющего претендовать на получение спортивных разрядов. На 2, 3 и 4м году обучения осуществляется набор девочек. В основном он производится из группы черлидинга «Кенга» - отбираются самые талантливые дети. В команду принимаются и девочки, предъявившие справки о прохождении обучения в спортивных секциях акробатики и художественной гимнастики.

**Спортсменки, сформировавшие основу данной группы, обучались по программе «Кенга» в течение 3 лет и показывали хорошие спортивные результаты. Успешно участвовали в соревнованиях и мероприятиях окружного, городского, российского и международного уровня. У девочек большой опыт выступления на сценических площадках. В связи с этим было принято решение организовать секцию углубленного уровня изучения дисциплины**

**«Чир-данс», учитывающую уровень подготовки спортсменов. При наличии достаточного количества сильных учениц<sup>1</sup>, команда может претендовать на получение спортивного разряда – ставится сложная программа для соревнований.**

Данная образовательная программа разработана с учетом изменений и дополнений, которые Союз чир-спорта внес в соревновательные правила. Черлидинг развивается и дополняется новыми интересными структурными блоками, опираясь на которые, хореограф строит свои спортивно-танцевальные постановки. Новые возможности предоставляет внесение в структуру соревновательной программы более широкого использования акробатики, парные взаимодействия и поддержки, возможность постановки соревновательной программы для двух спортсменок (**Чир фристайл двойка**) и наличие нового танцевального направления: **Чир хип-хоп**. Так же надо отметить недавнее внесение черлидинга в ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) и начало присвоения разрядов, что способствует повышению мотивации, как для спортсменов, так и для тренеров.

В структуру образовательной программы входят 2 образовательных блока - теория и практика. На занятиях воспитанники продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, знакомятся с усложненными элементами акробатики и черлидинга (например, различные вращения – гранд пируэт; чир-прыжки высокого уровня сложности – «пайк», «вокруг света», каскады чир-прыжков и т.д.), знакомятся с новыми блоками соревновательной программы – партнерские взаимодействия, использование партера, акробатические поддержки и трюки. Девочки обучаются самостоятельно ставить концертные номера, совершенствуют артистизм.

Освоение материала программы в основном происходит в процессе практической творческой деятельности. В качестве теоретических занятий используются лекции: по анатомии, травматологии, диетологии. Разъясняются принципы построения соревновательной программы и постановки концертных номеров. Воспитанницы учатся передавать свои знания – вести часть занятия у младших групп.

Выезжая на соревнования и конкурсы, наш коллектив завязал интересные связи с другими творческими коллективами, что активизировало нашу концертную деятельность, а также предоставило новые возможности для развития. Например, планируется проведение совместных тренировок и обмен опытом с группой черлидинга «Паприка» (ГБОУ СОШ №2026), возможна постановка совместного номера. Выезд на экспресс-сборы в Академию спорта «Мы верим в каждого».

---

<sup>1</sup> Препятствием для участия в соревнованиях может стать недостаток девочек в команде (требуемое минимальное количество участниц в 2016г – 8 человек, с 2017г. Планируется изменение минимального количества до 12 человек), обусловленный болезнью кого-либо из команды на момент проведения соревнований, в этом случае коллектив едет на соревнования с показательными выступлениями

Данная образовательная программа использует медиасредства, такие как видео и интернет-технологии, популярные у молодежи и потому эффективные при обучении. Это видеолекции по темам: «История возникновения черлидинга», «Современные тенденции в развитии черлидинга», «Анализ выступлений сильнейших спортсменов-черлидеров на российских, европейских и мировых соревнованиях», «Современные танцевальные направления», «Различные танцевальные направления черлидинга – чир хип-хоп, чир джаз, чир фристайл, станты и чир», «Анализ соревновательных программ нашей команды разных лет» и т.д.

Результаты обучения выявляются при проведении полугодового тестирования и аттестации. По итогам аттестации учащиеся могут войти в группу воспитанников, представляющих команду на соревнованиях. В эту команду входят не все спортсменки – помимо отличных физических показателей, девочки должны демонстрировать артистизм, умение подать предлагаемую постановку с максимальной отдачей и энергетикой.

### **Цели и задачи занятий**

#### **Цель:**

- укрепить здоровье и компенсировать двигательную активность
- углубить подготовку по черлидингу
- воспитать у детей потребность в систематических занятиях спортом и танцами
- подготовить команду по **черлидингу** для выступления на праздничных мероприятиях и участия в соревнованиях
- популяризовать и развивать **черлидинг** в нашей стране

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- овладеть усложненными элементами черлидинга;
- обучить основным элементам акробатики;
- обучить взаимодействиям в паре, поддержкам;
- обучить приемам актерского мастерства

##### Развивающие:

- развить мотивацию к занятиям черлидингом;
- развить творческие способности ученика в спортивном и танцевальном направлениях;

- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм;
- развить эмоциональное художественное восприятие, эстетический вкус;
- развить чувство ритма;
- совершенствовать исполнительское мастерство;
- закрепить и еще больше развить танцевальные навыки современного танца и черлидинга

#### Воспитательные:

- воспитать потребность самовыражаться языком танца;
- сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;
- воспитать уверенность в себе, умение работать в команде;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать положительное отношение к коллективной творческой деятельности, ответственность за общее дело;
- приобщить к нравственным ценностям

#### Формы занятий:

Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

В виду предварительного обучения воспитанников в группе черлидинга «Кенга» и наработанного ими опыта, **концертная деятельность** осуществляется девочками в первый же месяц обучения по данной программе (команда традиционно участвует в мероприятиях, посвященных Дню Города). Личностное развитие воспитанников выявляется с помощью диагностических методик.

**Самостоятельная форма** занятий используется как часть обучения – в ее процессе более опытные девочки передают свои танцевальные партии в постановках вновь пришедшим, обучаясь, таким образом, навыкам преподавания, анализа своих и чужих ошибок. При самостоятельной работе укрепляется командный дух, чувство ответственности друг за друга. Ученицам, заинтересованным в получении профессии тренера (в целях получения ими опыта инструктора) доверяется подготовить и провести часть занятия с младшей группой. А также, ученическая постановка танцевального номера (преподаватель участвует в качестве помощника). Практикуется **самостоятельная интерактивная форма** обучения – работа учениц с сайтом, на котором выкладываются видеозаписи с репетиций.

**Методами контроля** являются **открытые занятия, тестирования**, проводящиеся по итогам полугодичного обучения. Так же ведется запись силовых показателей учащихся, для постоянного контроля прогресса силовых и скоростных качеств. В целях выяснения эффективности нагрузки (с учетом возрастных особенностей) в начале и в конце полугодия проводятся **контрольные занятия** повышенной интенсивности. К этим урокам учащиеся подводятся постепенно, набирая хорошую физическую форму. В конце полугодия данные пульса учащихся наглядно представляют собой рост физических показателей и выносливости.

**Вспомогательной формой** обучения (помимо **практических занятий**) являются **лекции** по основам анатомии, травматологии, первой помощи при травмах и диетологии, лекции о принципах построения соревновательной программы и концертных постановок. Этот материал помогает понять ученикам основы подготовки к соревнованиям, логику правильной растяжки и предотвращение травм (либо первой помощи при травмах), основы правильного питания.

В качестве формы занятий, преследующих **дидактическую цель** можно назвать **просмотр видео** по темам связанным с черлидингом и танцем. На протяжении всего курса программы используется видеоматериал с репетиций и выступлений, прививая учащимся привычку самоанализа. Также видео помогает более быстро освоить некоторые постановки вновь пришедшим или пропустившим занятия ученицам.

**Сводные занятия** проводятся в целях сплочения коллектива, передачи опыта старших младшим. На занятиях не только обкатываются основные элементы черлидинга, но и разучиваются совместные постановки.

### **Формы выявления результатов освоения программы.**

Результаты освоения воспитанниками образовательной программы выявляются в системе мониторинга и имеют несколько направлений.

Предметная и творческая деятельность выявляется через следующие формы:

- Классификационные соревнования по черлидингу и тестирование по ОФП – подводят итоги за тот или иной период обучения. Выявляет степень психологической и технической подготовленности спортсменок на данном этапе, прививает навыки дисциплинированности, сдержанности, умения владеть собой, подавлять волнение, страх и другие непредвиденные эмоции; они закаляют волю и стимулируют дальнейший рост достижений.
- Массовые показательные выступления и открытые занятия, которые способствуют эстетическому воспитанию и зрителей и участников, развивают



чувство ответственности и коллективизма, укрепляют дружбу между воспитанниками.

- Участие в окружных, городских и международных конкурсах, фестивалях, позволяющих выявить не только технический уровень подготовленности воспитанников, но и уровень их креативности.

### **Режим занятий:**

Группа занимается: 4 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2ч.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце 1 года обучения воспитанники будут

знать:

- что такое современная хореография, ее отличие от классической хореографии и взаимосвязь с ней;
- ведущие команды черлидинга России прошлых лет и настоящего времени;
- сильнейшие команды в мире в направлениях чир фристайл и чир хип-хоп;
- понятия: такт, затакт, музыкальная фраза, ритм, акценты, пауза, синкопы; различные варианты темпа - адажио, анданте, аллегро

уметь:

- выполнять падение через бедро, ронды по полу;
- выполнять двойные и тройные пируэты ан деор и ан дедан;
- выполнять стойки на голове (в том числе со сменой положения ног); перевороты на локтях вперед-назад. Перекат назад через плечо. Колесо на одной руке;
- работать в паре;
- выполнять растяжку; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо»;

- самостоятельно подготовить и провести отдельные этапы занятий у младших воспитанников (в присутствии преподавателя);
- выполнять каскады прыжков;
- выполнять связку на сложную координацию;
- выполнять движения в диагоналях;
- выполнять основные элементы джазового танца

иметь представления и уметь применять на практике:

- о профилактике травматизма и основных травмах в спорте;
- оказывать первую помощь при спортивных травмах

### **Критерии оценки освоения программы**

(1 год обучения):

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

**«Высокий уровень»** - учащийся освоил более 70% материала программы. Может объяснить музыкальные понятия - такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза, синкопы, различные варианты темпа. Может перечислить ведущие команды черлидинга России и мира в чир-фристайл и чир хип-хоп. Имеет представление о современной хореографии, ее взаимосвязи с классической хореографии и отличие от нее. Знает о спортивных травмах и их профилактике, умеет оказать первую помощь при травмах. Знает и может исполнить основные элементы джазового танца. Способен выполнить двойной и тройной пируэт ан дедор и ан дедан; каскад чир-прыжков; падение через бедро, ронды по полу; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо». Хорошо работает в паре. Выполняет акробатические элементы: стойки на голове (со сменой положения ног); перевороты на локтях вперед-назад; перекат назад через плечо; колесо на одной руке. Может самостоятельно подготовить и провести отдельные этапы занятий у младших воспитанников (в присутствии преподавателя). Без усилий выполняет связку на сложную координацию. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Средний уровень»** - учащийся освоил более 40% материала программы;

может объяснить музыкальные понятия - такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза, синкопы, различные варианты темпа. Может перечислить ведущие команды черлидинга России и мира в чир-фристайл и чир хип-хоп. Имеет представление о современной хореографии. Знает о спортивных травмах и их профилактике, умеет оказать первую помощь при травмах. Знает и может исполнить основные элементы джазового танца. Способен выполнить двойной пируэт ан дедор; каскад чир-прыжков; падение через бедро; комбинации со шпагатом, флажки. Работает в паре. Выполняет акробатические элементы: перевороты на локтях вперед-назад; перекат назад через плечо; колесо на одной руке. Может самостоятельно подготовить и провести отдельные этапы занятий у младших воспитанников (в присутствии преподавателя). Выполняет связку на сложную координацию. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Низкий уровень»** - учащийся освоил менее 40% материала программы; не может объяснить музыкальные понятия - такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза, синкопы, различные варианты темпа. Не знает ведущих команды черлидинга России. Не имеет представления о современной хореографии. Знает о спортивных травмах, но не умеет оказать первую помощь при травмах. Не может исполнить основные элементы джазового танца. Не способен выполнить двойной пируэт; каскад чир-прыжков; падение через бедро; комбинации со шпагатом, флажки. Не умеет работать в паре. Не владеет акробатическими элементами: перевороты на локтях и колесо на одной руке. С большим усилием выполняет связку на сложную координацию. Не способен творчески демонстрировать сценические навыки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце 2 года обучения воспитанники будут

знать:

- мировые события в черлидинге и танцевальном искусстве;
- направления стрит-хореографии (фанк, хип-хоп, вакинг, локинг, брейк, хаус, латина)

уметь:

- выполнять падения на колено в сторону, через бедро и соединять партерные движения с трюками;

- выполнять пируэты ан деор и ан дедан пасса, на ку де пье; со сменой опорной ноги; джазовый пируэт;
- выполнять кувырок назад в шпагат, стойку на локтях и стойку на локтях с различным положением ног; стойку на голове – ноги поперечный шпагат; колесо на локтях; переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу (на правую и на левую);
- работать в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением;
- выполнять растяжку; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо»;
- самостоятельно подготовить и провести отдельные этапы занятий у младших воспитанников;
- выполнять каскады чир-прыжков синхронно и одинаково всей командой;
- выполнять танцевально учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов;
- выполнять движения в диагоналях с прыжками, пируэтами;
- выполнять основные элементы хип-хопа

иметь представления и уметь применять на практике:

- о макияже и сценическом макияже, уметь создать его и нанести на лицо;
- основные параметры судейства на черлидинговых соревнованиях и уметь отсудить совместно с преподавателем выступления младших воспитанников

### **Критерии оценки освоения программы**

(2 год обучения):

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

**«Высокий уровень»** - учащийся освоил более 70% материала программы. Может перечислить направления стрит-хореографии. Может назвать мировые события в черлидинге и танцевальном искусстве. Имеет представление о макияже и сценическом макияже, умеет нанести его на лицо. Знает основные параметры судейства на черлидинговых соревнованиях и умеет отсудить совместно с преподавателем выступления младших воспитанников. Выполняет падения на колено в сторону, через бедро и соединяет партерные движения с трюками. Знает и

может исполнить основные элементы хип-хопа. Способен выполнить пируэты ан деор и ан дедан пассе, на ку де пье, со сменой опорной ноги, джазовый пируэт; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо». Хорошо работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением. Выполняет акробатические элементы: кувырок назад в шпагат; стойку на локтях и стойку на локтях с различным положением ног, стойку на голове – ноги поперечный шпагат, колесо на локтях, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу (на правую и на левую). Без усилий выполняет танцевально-учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов. Выполняет движения в диагоналях с прыжками, пируэтами. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Средний уровень»** - учащийся освоил более 40% материала программы. Может перечислить направления стрит-хореографии и назвать мировые события в черлидинге и танцевальном искусстве. Имеет представление о сценическом макияже. Знает основные параметры судейства на черлидинговых соревнованиях. Выполняет падения на колено в сторону, через бедро. Знает и может исполнить основные элементы хип-хопа. Способен выполнить пируэты ан деор и ан дедан пассе, на ку де пье, джазовый пируэт; комбинации со шпагатом. В паре выполняет кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением. Выполняет акробатические элементы: кувырок назад в шпагат; стойку на локтях и стойку на локтях с различным положением ног, колесо на локтях. Выполняет танцевально-учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов. Выполняет движения в диагоналях с прыжками, пируэтами. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Низкий уровень»** - учащийся освоил менее 40% материала программы. Не может перечислить направления стрит-хореографии и назвать мировые события в черлидинге и танцевальном искусстве. Имеет представление о сценическом макияже. Знает основные параметры судейства на черлидинговых соревнованиях. Выполняет падения на колено в сторону. Не может исполнить основные элементы хип-хопа. Не способен выполнить пируэты ан деор и ан дедан пассе, на ку де пье, джазовый пируэт; комбинации со шпагатом. Не владеет акробатическими элементами: кувырок назад в шпагат, колесо на локтях. В паре выполняет кроссы с разных сторон, но без ритмических усложнений. С большим усилием выполняет танцевально-учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов. Не способен творчески демонстрировать

сценические навыки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце 3 года обучения воспитанники будут

знать:

- понятия: пролог, кульминация, финал, рисунок танца;
- основные танцевальные направления в современной хореографии (джаз, модерн, стрит, народный стилизованный танец, акробатический танец, эстрадный танец, историко-бытовой);

уметь:

- выполнять партерные трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов;
- выполнять пируэты с прямой ногой вперед и назад на 45 градусов; вращение «солнышко» - ан деор и ан дедан;
- выполнять маховое колесо; «бедуинский» прыжок; стойку на руках у опоры и стойку на руках без опоры;
- работать в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией;
- выполнять растяжку; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо»;
- с помощью преподавателя поставить и разучить с младшими воспитанниками часть концертного номера;
- выполнять каскады чир-прыжков синхронно и одинаково всей командой;
- выполнять танцевально учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов;
- выполнять движения в диагоналях с прыжками, пируэтами, партером;
- выполнять основные элементы хауса;

- выполнить различные сочетания движений в диагоналях

иметь представления и уметь применять на практике:

- о принципах постановки концертных номеров;
- о диетологии и рационе спортсмена

### **Критерии оценки освоения программы**

(3 год обучения):

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

**«Высокий уровень»** - учащийся освоил более 70% материала программы. Знает и может объяснить понятия: пролог, кульминация, финал, рисунок танца. Имеет представление о принципах постановки концертных номеров. Знает и может перечислить основные танцевальные направления в современной хореографии. Имеет представление о диетологии и может объяснить: из чего состоит рацион спортсмена. Знает и может исполнить основные элементы хауса. Способен выполнить пируэты с прямой ногой вперед и назад на 45 градусов, вращение «солнышко» - ан деор и ан дедан; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо». Выполняет трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Хорошо работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Выполняет акробатические элементы: маховое колесо; «бедуинский» прыжок; стойку на руках у опоры и стойку на руках без опоры. Выполняет движения в диагоналях с прыжками, пируэтами, партером. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Средний уровень»** - учащийся освоил более 40% материала программы. Знает и может объяснить понятия: пролог, кульминация, финал, рисунок танца. Имеет представление о принципах постановки концертных номеров. Знает и может перечислить хотя бы несколько танцевальных направлений в современной хореографии. Может объяснить: из чего состоит рацион спортсмена. Знает и может исполнить основные элементы хауса. Способен выполнить вращение «солнышко» - ан деор и ан дедан; комбинации со шпагатом. Выполняет трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Выполняет

акробатические элементы: «бедуинский» прыжок; стойку на руках у опоры, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Выполняет движения в диагоналях с прыжками, пируэтами, партером. Творчески реализуется в сценической деятельности.

**«Низкий уровень»** - учащийся освоил менее 40% материала программы. Не знает понятия: пролог, кульминация, финал, рисунок танца. Имеет представления о принципах постановки концертных номеров. Не может назвать компоненты спортивного рациона. Не может исполнить основные элементы хауса. Не способен выполнить вращение «солнышко». Не может выполнить трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика. Работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, без ритмического усложнения. Не владеет акробатическими элементами: «бедуинский» прыжок; стойка на руках у опоры. Выполняет движения в диагоналях с прыжками, пируэтами, партером. С большим усилием выполняет танцевально-учебную комбинацию с использованием падения, элементов на полу, параллельных позиций ног и поворотов. Не способен творчески демонстрировать сценические навыки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце 4 года обучения воспитанники будут

знать:

- творчество великих хореографических коллективов России и имена их создателей;
- особенности и достижения различных школ по черлидингу России и зарубежных стран;
- мировые события в черлидинге и танцевальном искусстве

уметь:

- выполнять переход из хинч на лопатки и на пол; поднятие из мостика с одной рукой через хинч без прогиба;
- выполнять вращение «солнышко» без рук; гранд пируэт;
- выполнять переворот вперед на одной руке, переворот назад со сменой ног (на правую и левую);



- выполнять каскады чир-прыжков с изменением направления;
- работать в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией;
- выполнять растяжку; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо»;
- с помощью преподавателя поставить и разучить с младшими воспитанниками концертный номер;
- выполнять большие комбинации с четкими музыкальными акцентами, актерской подачей, с использованием различных технических приемов: прыжки, вращения, с продвижением;
- выполнять основные элементы сальсы;
- выполнять различные сочетания движений в диагоналях с увеличением сложности соединений движений и с правильным техническим исполнением;
- применять свои знания и умения во взаимодействии с младшими воспитанниками;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- чувствовать и грамотно занимать пространство в зале;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии

иметь представления и уметь применять на практике:

- о принципах построения соревновательной программы – ее блоки, элементы и приемы

### **Критерии оценки освоения программы**

(4 год обучения):

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

**«Высокий уровень»** - учащийся освоил более 70% материала программы. Знает творчество великих хореографических коллективов России и имена их создателей. Имеет представление о принципах построения соревновательной программы. Знает и может перечислить особенности и достижения различных команд по черлидингу России и зарубежных стран. Знает и может исполнить основные элементы сальсы. Способен выполнить вращение «солнышко» без рук,

гранд пируэт; каскады чир-прыжков с изменением направления; комбинации со шпагатом, флажки и захват в «кольцо». Выполняет трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Хорошо работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Выполняет акробатические элементы: переворот вперед на одной руке, переворот назад со сменой ног (на правую и левую). Выполняет различные сочетания движений в диагоналях с увеличением сложности и с правильным техническим исполнением. Выполняет без усилий большие комбинации с четкими музыкальными акцентами, актерской подачей, с использованием различных технических приемов: прыжки, вращения, с продвижением. Может с помощью преподавателя поставить и разучить с младшими воспитанниками концертный номер. Уверенно применяет свои знания и умения во взаимодействии с младшими воспитанниками. Исполняет танцевальные композиции выразительно и грамотно. Умеет контролировать и координировать своё тело. Отличается музыкальностью и хорошей актерской подачей. Хорошо чувствует и правильно располагается в сценическом пространстве.

**«Средний уровень»** - учащийся освоил более 40% материала программы. Знает творчество великих хореографических коллективов России и имена их создателей. Имеет представление о принципах построения соревновательной программы. Знает и может перечислить достижения различных команд по черлидингу России и зарубежных стран. Знает и может исполнить основные элементы сальсы. Способен выполнить вращение «солнышко» без рук; каскады чир-прыжков с изменением направления; комбинации со шпагатом. Выполняет трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Работает в паре, выполняя кроссы с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Выполняет акробатические элементы: переворот вперед на одной руке, переворот назад. Выполняет различные сочетания движений в диагоналях с увеличением сложности с небольшими техническими ошибками. Выполняет большие комбинации с четкими музыкальными акцентами, с использованием различных технических приемов: прыжки, вращения, с продвижением. Применяет свои знания и умения во взаимодействии с младшими воспитанниками. Исполняет танцевальные композиции грамотно. Умеет контролировать и координировать своё тело.

**«Низкий уровень»** - учащийся освоил менее 40% материала программы. Не знает творчества великих хореографических коллективов России и имена их создателей. Не имеет представления о принципах построения соревновательной

программы. Не знает основных элементов сальсы. Не способен выполнить вращение «солнышко»; каскады чир-прыжков с изменением направления. Не может выполнить трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика. Не владеет акробатическим элементом: переворот назад. Не может выполнить различные сочетания движений в диагоналях с увеличением сложности. Не может применить свои знания и умения во взаимодействии с младшими воспитанниками. Исполняет танцевальные композиции с ошибками. Не умеет контролировать и координировать своё тело. Не способен творчески демонстрировать сценические навыки.

## Учебно-тематический план (срок реализации 1 учебный год)

Занятия проводятся (возраст 12-18 лет): 4 раза в неделю по 2 часа; кол-во человек в секции – 19.

№	Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов по каждой теме:
		Количество часов									
1	Вводное занятие	2									2
2	ОФП	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
3	Партнер	1	1	1	1	1	1	1			7
4	Взаимодействие в паре, поддержки	2	3	2	2	1	1	2	2	1	16
5	Чир и лип-прыжки	3	4	4	4	4	3	5	5	4	36
6	Вращения	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25
7	Акробатика	2	3	2	2	2	2	2	2		17
8	Растяжка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
9	Отработка концерт. номеров	6	8	8	8	6	6	6	6	5	59
10	Инструкторская практика			1			1				2
11	Танцевальные направления. Джаз	2	2	2	1	1		2	1		11
12	Музыкальная грамотность	1	1	1							3
13	Учебно-танцевальные комбинации	1	1	1	1	1	1				6
14	Диагонали	1	1	1	1	1	1	1	1		8
15	Досугово-просветитель	2		3	3	2	6	6	6	8	36

5	ская (лекция и видеолекции) и концертная деятельность										
16	Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	32	34	36	34	28	30	34	32	28	
	Итого за год часов:	288									

### Учебно-тематический план (срок реализации 2 учебный год)

Занятия проводятся (возраст 12-18 лет): 4 раза в неделю по 2 часа; кол-во человек в секции – 19.

№	Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов по каждой теме:
	Тема занятия	Количество часов									
1	Вводное занятие	2									2
2	ОФП	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
3	Партер	1	1	1	1	1	1	1			7
4	Взаимодействие в паре, поддержки	2	3	2	2	1	1	2	2	1	16
5	Чир и лип-прыжки	3	4	4	4	4	3	5	5	4	36
6	Вращения	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25
7	Акробатика	3	3	3	2	2	2	2	2		19
8	Растяжка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
9	Отработка концерт. номеров	6	8	8	8	6	6	6	6	5	59
10	Инструкторская практика		1	1			1				3

1 1	Танцевальны е направления. Хип-хоп	2	2	2	1	1		2	1		11
1 2	Учебно- танцевальны е комбинации	1	1	1	1	1	1				6
1 3	Диагонали	1	1	1	1	1	1	1	1		8
1 4	Досугово- просветитель ская (лекция и видеолекции ) и концертная деятельность	2		3	3	2	6	6	6	8	36
1 5	Промежуточ ная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	32	34	36	34	28	30	34	32	28	
	Итого за год часов:	288									

### Учебно-тематический план (срок реализации 3 учебный год)

Занятия проводятся (возраст 12-18 лет): 4 раза в неделю по 2 часа; кол-во человек в секции – 19.

№	Месяцы	Сентяб рь	Октяб рь	Нояб рь	Декабр ь	Январ ь	Фев раль	Мар т	Ап рел ь	Май	Итого часов по каждой теме:
		Количество часов									
1	Вводное занятие	2									2
2	ОФП	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
3	Партер	1	1	1	1	1	1	1			7
4	Взаимодейст вие в паре,	2	3	2	2	1	1	1	1		13

	поддержки										
5	Чир и лип-прыжки	3	4	4	4	4	3	5	5	4	36
6	Вращения	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25
7	Акробатика	3	3	3	2	2	2	2	2		19
8	Растяжка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
9	Отработка концерт.номеров	6	8	8	8	6	6	6	6	5	59
10	Инструкторская практика		1	1		1	1	1	1	1	7
11	Танцевальное направления. Хип-хоп	2	2	2	1	1		2	1		11
12	Учебно-танцевальные комбинации	1	1	1	1		1				5
13	Диагонали	1	1	1	1	1	1	1	1		8
14	Досугово-просветительская (лекция и видеолекции) и концертная деятельность	2		3	3	2	6	6	6	8	36
15	Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	32	34	36	34	28	30	34	32	28	
	Итого за год часов:	288									

#### Учебно-тематический план (срок реализации 4 учебный год)

Занятия проводятся (возраст 12-18 лет): 4 раза в неделю по 2 часа; кол-во человек в секции – 19.

№	Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов по каждой теме:
		Количество часов									
1	Вводное занятие	2									2
2	ОФП	4	4	4	3	3	3	4	3	2	30
3	Партер	1	1	1	1	1		1			6
4	Взаимодействие в паре, поддержки	2	3	2	2	1	1	1	1		13
5	Чир и лип-прыжки	3	4	4	4	3	3	5	4	3	33
6	Вращения	2	3	3	3	3	2	2	3	3	24
7	Акробатика	3	3	3	2	2	2	2	2		19
8	Растяжка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
9	Отработка концерт. номеров	6	8	8	8	5	6	6	6	5	58
10	Инструкторская практика		1	1	1	2	2	2	2	2	13
11	Танцевальные направления. Хип-хоп	2	2	2	1	1	1	1	1		11
12	Учебно-танцевальные комбинации	1	1	1	1		1	1	1	1	8
13	Диагонали	1	1	1		1	1	1	1		7
14	Досугово-просветительская (лекция и видеолекции) и концертная деятельность	2		3	3	2	6	6	6	8	36
1	Промежуточная и				2					2	4



5	итоговая аттестация										
	Итого за месяц часов:	32	34	36	34	28	30	34	32	28	
	Итого за год часов:	288									

## Содержание курса

В данной методике делается акцент на программу **Чир-Данс**. Такие программы хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны (не менее 80% времени выступления).

**Обязательные элементы «данс-программы»:** пируэты, шпагаты, прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки), махи, акробатические элементы, работа в парах, поддержки. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

### 1 год обучения:

#### Тема №1. ОФП.

Развитие выносливости – упражнения со скакалкой, бег в умеренном темпе 100-200м.

Упражнения на развитие быстроты - бег с ускорениями, эстафеты. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги.

#### Тема №2. Чир и лип прыжки.

Отработка исполнительской техники прыжков - упражнения, развивающие высоту и силу прыжков. Каскады чир-прыжков (несколько прыжков подряд, в том числе с изменением направления).

#### Тема №3. Вращения.

Позиции ног и рук. Вращения на двух ногах. Вращения на месте (пируэт) – двойной, тройной поворот. Ан деор, ан дедан.

#### Тема №4. Партер.

Значимость партерных упражнений. Изучение различных падений (партер). Техника падений. Падение через бедро, ронды по полу.

### **Тема№5. Акробатика.**

Стойка на голове, стойка на голове со сменой положения ног. Мост из «положения стоя», кувырки вперед-назад. Перекат назад через плечо. Колесо на одной руке. Переворот назад на локтях. Переворот вперед на локтях.

### **Тема№6. Растяжка.**

Упражнения на растяжку. Комбинации со шпагатами. Различные махи и флажки, захват в кольцо.

### **Тема№7. Взаимодействие в паре, поддержки.**

Умение работать в паре. Кроссы в парах. Координация в паре.

### **Тема№8. Лекции и видеолекции.**

Анатомия и травмы в спорте. Профилактика травматизма.

Понятие о современной хореографии, ее специфика. Ее отличие от классической хореографии. Их взаимосвязь.

Ведущие команды черлидинга России прошлых лет и настоящего времени. Сильнейшие команды в направлениях чир фристайл и чир хип-хоп на международной арене.

### **Тема№9. Инструкторская практика.**

Проведение части занятий с младшими воспитанницами.

### **Тема№10. Танцевальные направления. Джаз.**

Изоляция корпуса по всем направления (вперед-назад, в стороны, полукруг, круг). Флэт-бэк вперед на 90 градусов. «Кач корпусом» (хинч) вперед-назад, полукруг, круг, с продвижением. Изоляция бедер по всем направлениям (вперед-назад, в стороны, полукруг, круг). «Кач ногами» по 1,2 параллельным позициям, квадрат.

### **Тема№11. Музыкальная грамотность.**

Понятия: такт, затакт, музыкальная фраза, ритм, акценты, пауза, синкопы. Темп - адажио, анданте, аллегро. Дискуссии об использовании музыки в танцевальных композициях.

### **Тема№12. Учебно-танцевальные комбинации.**

Комбинация на координацию (одна рука, две руки с отставанием одной руки на первый счет, с добавлением головы с увеличением темпа) с шагами в сторону, с квадратом.

Изучение танцевальных движений только на основе танцевальной разминки (смещения, изоляции, качи, координация рук) с изменением рисунка танцевальной комбинации.

### **Тема №13. Диагонали.**

Соединения движений в продвижении.

## **2 год обучения:**

### **Тема №1. ОФП.**

Развитие выносливости – упражнения со скакалкой, бег в умеренном темпе 100-200м.

Упражнения на развитие быстроты - бег с ускорениями, эстафеты. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги.

### **Тема №2. Чир и лип прыжки.**

Отработка исполнительской техники прыжков - упражнения, развивающие высоту и силу прыжков. Каскад чир-прыжков (несколько прыжков подряд, в том числе с изменением направления). Синхронность и одинаковость членов команды во всех аспектах – даже угол постановки рук в нужной позиции.

### **Тема №3. Вращения.**

Вращения на месте (пируэт) – двойной, тройной поворот. Ан деор, ан дедан, со сменой опорной ноги. Джазовый пируэт.

### **Тема №4. Партер.**

Изучение различных падений (партер). Техника падений. Падение через бедро, ронды по полу. Соединение падений на колено в сторону, через бедро, переход в партерные движения с трюками.

### **Тема №5. Акробатика.**

Кувырок назад в шпагат. Стойка на локтях, стойка на локтях с различным положением ног, стойка на голове – ноги поперечный шпагат. Колесо на локтях. Переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу (на правую и на левую).

### **Тема №6. Растяжка.**

Упражнения на растяжку. Комбинации со шпагатами. Различные махи и флажки, захват в кольцо.

### **Тема№7. Взаимодействие в паре, поддержки.**

Умение работать в пар. Кроссы в парах, с разных сторон, с ритмическим усложнением.  
Координация в паре.

### **Тема№8. Лекции и видеолекции.**

Анализ и обсуждение мировых событий в черлидинге и танцевальном искусстве. Показ видеофрагментов выступлений по этим направлениям.

Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Судейство соревнований в черлидинге (какие качества команды и хореографа оценивают судьи, балльная система оценивания).

Знакомство с направлениями стрит-хореографии (такими как фанк, хип-хоп, вакинг, локинг, брейк, хаус, латина).

### **Тема№9. Инструкторская практика.**

Проведение части занятий с младшими воспитанницами.

Судейская практика.

### **Тема№10. Танцевальные направления. Хип-хоп.**

Изоляция корпуса по всем направления (вперед-назад, в стороны, полукруг, круг). «Кач корпусом» вперед-назад. «Кач ногами» вниз-вверх, с продвижением. «Выпады», «точки» с продвижением и изменением направления движения. Па-де-бурре. Кик – различные варианты. Прыжки в хип-хопе. Волны. Направления хип-хопа – «топ рок», «локинг», «поппинг».

### **Тема№11. Учебно-танцевальные комбинации.**

Комбинации с использованием падения, элементы на полу, параллельные позиции ног, повороты.

### **Тема№12. Диагонали.**

Диагонали с прыжками, пируэтами, партером.

**3 год обучения:**

### **Тема№1. ОФП.**

Развитие выносливости – упражнения со скакалкой, бег в умеренном темпе 100-200м.

Упражнения на развитие быстроты - бег с ускорениями, эстафеты. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги.

### **Тема№2. Чир и лип прыжки.**

Отработка исполнительской техники прыжков - упражнения, развивающие высоту и силу прыжков. Каскады чир-прыжков (несколько прыжков подряд, в том числе с изменением направления). Синхронность и одинаковость членов команды во всех аспектах – даже угол постановки рук в нужной позиции.

### **Тема№3. Вращения.**

Вращения на месте (пируэт) – двойной, тройной поворот. Ан деор, ан дедан, со сменой опорной ноги. Джазовый пируэт. Пассе, на ку де пье, с прямой ногой вперед на 45 градусов. Вращение «солнышко» - ан деор и ан дедан.

### **Тема№4. Партер.**

Изучение различных падений (партер). Техника падений. Партерные трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Переход из хинч на лопатки и на пол. Поднятие из мостика с одной рукой через хинч без прогиба.

### **Тема№5. Акробатика.**

Маховое колесо. «Бедуинский» прыжок. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках без опоры.

### **Тема№6. Растяжка.**

Упражнения на растяжку. Комбинации со шпагатами. Различные махи и флажки, захват в кольцо.

### **Тема№7. Взаимодействие в паре, поддержки.**

Умение работать в паре. Кроссы в парах, с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Координация в паре.

### **Тема№8. Лекции и видеолекции.**

Принципы постановки концертных номеров. Понятия: пролог, кульминация, финал, рисунок танца.

Основные танцевальные направления в современной хореографии (джаз, модерн, стрит, народный стилизованный танец, акробатический танец, эстрадный танец, историко-

бытовой).

Диетология. Рацион спортсмена.

### **Тема№9. Инструкторская практика.**

Проведение части занятий с младшими воспитанницами.

Судейская практика.

Пробная постановка части концертного номера для младших воспитанниц.

### **Тема№10. Танцевальные направления. Хаус.**

«Кач корпусом» (хинч) вперед-назад, с продвижением. «Выпады», «точки» с продвижением и изменением направления движения. Па-де-бурре. Кик – различные варианты. «Фермер», «крейзи лег», «трейн», «флоатинг» и т.д.

### **Тема№11. Учебно-танцевальные комбинации.**

Добавление в комбинации техники прыжков, падений.

Комбинации усложняются пируэтами, партером, музыкальный темп усложняется, синкопы. Выразительность – как основа танца.

### **Тема№12. Диагонали.**

Различные движения, включающие прыжки, вращения, партер в движении. Отработка способов сочетания движений в диагонали.

## **4 год обучения:**

### **Тема№1. ОФП.**

Развитие выносливости – упражнения со скакалкой, бег в умеренном темпе 100-200м.

Упражнения на развитие быстроты - бег с ускорениями, эстафеты. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги.

### **Тема№2. Чир и лип прыжки.**

Отработка исполнительской техники прыжков - упражнения, развивающие высоту и силу прыжков. Каскады чир-прыжков (несколько прыжков подряд, в том числе с изменением направления).

### **Тема№3. Вращения.**

Вращение «солнышко» без рук. Гранд пируэт.

#### **Тема№4. Партер.**

Изучение различных падений (партер). Техника падений. Партерные трюковые элементы с использованием шпагатов, мостика, переворотов. Переход из хинч на лопатки и на пол. Поднятие из мостика с одной рукой через хинч без прогиба.

#### **Тема№5. Акробатика.**

Переворот вперед на одной руке, переворот назад со сменой ног (на правую и левую).

#### **Тема№6. Растяжка.**

Упражнения на растяжку. Комбинации со шпагатами. Различные махи и флажки, захват в кольцо.

#### **Тема№7. Взаимодействие в паре, поддержки, трюки.**

Умение работать в паре. Кроссы в парах, с разных сторон, с ритмическим усложнением, с координацией. Координация в паре. Трюки в паре: например, стойка на локтях (ноги в поперечном шпагате) - партнер выполняет длинный кувырок через это препятствие.

Колеса с использованием в качестве опоры – спины или коленей партнера и т.д.

#### **Тема№8. Лекции и видеолекции.**

Творчество великих хореографических коллективов России и имена их создателей. Показ видеофрагментов выступлений по этим направлениям.

Особенности и достижения различных школ по черлидингу, как в России, так и за рубежом.

Анализ и обсуждение мировых событий в черлидинге и танцевальном искусстве. Показ видеофрагментов выступлений по этим направлениям.

Принцип построения соревновательной программы – ее блоки, элементы и приемы.

#### **Тема№9. Инструкторская практика.**

Проведение части занятий с младшими воспитанницами.

Судейская практика.

Пробная постановка концертного номера для младших воспитанниц.

#### **Тема№10. Танцевальные направления. Сальса**

Основной шаг сальсы. «Оупен степ», «кукарача». «Кросс бади лид», повороты через левое и через правое плечо. Различные «шайнсы». Работа корпусом и руками. «Волны» в сальсе.

### **Тема№11. Учебно-танцевальные комбинации.**

Большие комбинации с четкими музыкальными акцентами, актерской подачей, с использованием различных технических приемов: прыжки, вращения, с продвижением.

### **Тема№12. Диагонали.**

Танцевальные комбинации с продвижением и увеличением сложности соединений движений. Составления диагоналей из определенных движений с переходом из движения в движение, с правильным техническим исполнением.

## **Методическое обеспечение программы**

Данная программа использует следующие методические принципы:

- **Последовательный переход** от изучения легких элементов к более сложным (по мере усвоения материала). Изучение сложного элемента – разложение его на более простые части, позднее складываемые в единое целое.
- **Комплексный подход** к освоению материала – изучение движений сочетается с подготовительными упражнениями, включаемыми в занятие, чтобы обеспечить усвоение материала.
- **Дозировка нагрузки.** Учитываются возрастные и физические особенности детей. Менее опытным детям предлагаются другие варианты тех же элементов или более медленный темп для его выполнения.
- Так как девочки приходят в команду с разной подготовкой (спортивной, хореографической) в преподавании используется **сочетание индивидуального и группового подхода.** Учитывается уровень умений девочек при изучении тех или иных элементов черлидинга.
- **Исправление ошибок** при показе правильного и неправильного выполнения элемента.
- **Чередование движений**, исполняемых различными группами мышц. Что дает возможность более легко переносить физические нагрузки.
- Для развития танцевального мышления применяется прием выполнения учениками комбинаций по **устному описанию** педагога.



- Используется **инструкторская и судейская практика** старших учениц (под наблюдением педагога), а также **участие воспитанниц в репетиционно-постановочной работе** (передача своих танцевальных партий, свои предложения по постановочным моментам). Это дает навыки тренерской, педагогической и постановочной работы старшим ученицам.
- **Принцип творческой самостоятельности и творческого выбора.** Развивает познавательную активность. Выражается в совместном обсуждении тем для постановок, костюмов к ним, музыкального сопровождения. Практикуется самостоятельная постановка части концертного номера, а затем и всего концертного номера старшими воспитанницами для младших.

### **Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие хореографического зала с зеркалами (желательно 12х12м) и спецсредствами, такими как: музыкальная аппаратура; помпоны, спортивные коврики для работы в партере; мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители и пр.); медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. По-возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: гимнастические маты видеоаппаратуру и т.д.

## Информационное обеспечение программы

### Основная литература:

- Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2013г.
- «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012г.
- Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008г.
- Материалы с сайтов: <http://cheerunion.org> и <http://www.cheerleading.su>

### Дополнительная лит-ра:

- Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г. Ижевск: Изд-во Удмуртского университета
- Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика. 2004г. Краснодар: КГТО «Премьера»
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г. Спб: Изд-во «Лань»
- Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2008г. Изд-во «Попурри»
- Шипилина. Хореография в спорте. 2004г. <http://www.e-reading.club/book.php?book=125941>
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г. М: Федерация аэробики России.
- Коркин В.П. Акробатика. 1983г. М: «Физкультура и спорт»
- Аркадий Вишневецкий. Травмы и переломы. 2004г. Спб: Изд-во «Невский проспект»

## УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035«О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.