

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
«Коллектив черлидинг «Кенга»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года (540ч), количество в год -180ч.

Разработчик, педагог дополнительного образования

Козина Евгения Александровна

Москва, 2017 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Группа черлидинга «Кенга» по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения- базовой. По функциональному предназначению программа является **специальной, форма организации – групповая**, время реализации – 3 года.

Предметы изучения: партерная гимнастика, акробатика, черлидинг, хореография.

Программа разработана на основе Правил соревнований по черлидингу **Союза чир-спорта России 2015г.** Правила составлены 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 черлидингу, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по черлидингу 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 (ОРТО) и открытие в ней отделения черлидинга;

2007 – в России черлидинг признается видом спорта;

2008 – Вступление ОРТО в ICU (International Cheer Union);

– 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.

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. Помимо того, что **черлидинг** выступает как самостоятельный вид спорта (признан Мин-вом спорта, аккредитован Москомспорта), он успешно сопровождает многие

спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий. Для черлидинга 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. В процессе занятий 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 (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.

Цели и задачи занятий

Цель:

- укрепить здоровье и компенсировать двигательную активность

- дать базовую подготовку по черлидингу
- воспитать потребность детей и подростков в систематических занятиях спортом и танцами
- подготовить спортсменов-черлидеров для выступления на праздничных мероприятиях и участия в соревнованиях
- популяризовать и развивать **черлидинг** в нашей стране

Задачи:

Обучающие:

- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- обучить основам техники основных элементов черлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы);
- овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;
- уметь органично двигаться под музыкальное сопровождение;
- дать представление о черлидинге как виде спорта;
- познакомить с историей развития черлидинга;
- научить слышать и понимать музыку;

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям черлидингом;
- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- развить 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);
- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм;
- развить эмоциональное художественное восприятие, эстетический вкус;
- развить чувство ритма

Воспитательные:

- воспитать потребность самовыражаться языком танца;
- сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать положительное отношение к коллективной творческой деятельности, ответственность за общее дело;

- приобщить к нравственным ценностям;
- воспитать уверенность в себе;
- воспитать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 8 до 18 лет. Возраст, принимаемых на обучение, делится на 2 возрастные группы: младшая – с 8-11 лет и старшая – с 11-18 лет. Дети 8-11 лет способны на начальном уровне выполнять предлагаемые задания.

Сроки реализации образовательной программы 3 года. Она охватывает становление спортсмена от новичка до уровня, позволяющего претендовать на получение спортивных разрядов, и включает в себя следующие этапы:

Вводный этап (1-й год обучения) - фитнес-черлидинг. Первичное знакомство с черлидингом. Базовая подготовка детей. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и черлидингом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебно-тренировочный этап (2 и 3-й год обучения) формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

2-й год обучения - стимулирование творческой деятельности детей (обучение самостоятельно составлять танцевальные связки, воспитание артистизма); 3-й год - подготовка более сложных соревновательных программ и танцевальных постановок; выявление и поощрение творчески ориентированных детей (участие в постановочной деятельности; перевод в команду углубленного изучения «Чир-данс»).

В структуру программы входят два образовательных блока: теория и практика. Группа 1го года обучения овладевает основами физической культуры, хореографии, акробатики. На занятиях дети знакомятся с обязательными элементами черлидинга, узнают требования, предъявляемые к их исполнению, развивают свои музыкальные знания. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности. В качестве теоретических занятий проводятся лекции по основам анатомии. Проводятся видеолекции по темам: «Лучшие команды черлидинга России и мира». В конце 2го полугодия ставится 1 номер (для старшего возраста – возможна постановка уже в конце 1-го полугодия).

На 2-м году обучения группа улучшает свою физподготовку, приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), продолжает знакомиться с базовыми элементами черлидинга и их техникой. Овладевает усложненными вариантами некоторых элементов черлидинга (например, чир-прыжки 2-го уровня сложности, колесо на одной руке и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). Дети обучаются самостоятельно «зеркалить» танцевальные связки, обучать друг друга танцевальным связкам. В качестве теоретических занятий проводится лекция по основам травматологии, видеолекция «Различные направления черлидинга».

На 3-м году обучения группа продолжает совершенствовать растяжку, выносливость и силу, обучается более сложным элементам акробатики, черлидинга, совершенствуют артистизм. В качестве теоретических занятий проводятся лекции по теме «Принципы построения структуры занятия», «Принципы построения соревновательной программы». Видеолекции по темам: «Актуальные тенденции в развитии черлидинга», «Спортивный путь команды «Кенга» и анализ соревновательных программ команды разных лет».

На протяжении всего курса программы используется видеоматериал с репетиций и выступлений, прививая учащимся привычку самоанализа.

Результаты обучения выявляются при проведении тестирования, а также полугодичной и итоговой аттестации. По результатам аттестации учащиеся могут быть переведены в группу более продвинутого уровня.

Формы занятий:

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

Концертная деятельность (публичное представление результатов обучения) осуществляется со второго полугодия обучения.

Самостоятельная форма занятий используется как часть обучения – в ее процессе более опытные девочки «вводят» в танцевальную постановку новых исполнителей, обучаясь, таким образом, навыкам преподавания, анализа своих и чужих ошибок. При самостоятельной работе укрепляется командный дух, чувство ответственности друг за друга. Также практикуется **самостоятельная интерактивная форма** обучения – работа учениц с сайтом YouTube, на котором выкладываются видеозаписи с репетиций.

Вспомогательной формой обучения (помимо **практических занятий**) являются **лекции** по основам анатомии, травматологии, первой помощи. Этот материал помогает понять воспитанникам основы подготовки к тренировкам, логику правильной растяжки и предотвращение травм (либо первой помощи при травмах).

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.

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)**.

Режим занятий:

Группа занимается: 3 раза в неделю (2 раза по 2 часа, 1 раз – 1 час).

Ожидаемые результаты освоения программы

В конце 1 года обучения воспитанники будут знать:

- основы техники обязательных элементов черлидинга;
- виды построений;
- элем-ты разминки;
- названия полуакробатических элементов (стойка на лопатках, «колечко», «мостик», «колесо» и т.д.);
- основные позиции рук и ног классического (для старшего возраста добавляется знание позиции джазового танца);
- понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза
- понятия - мышцы, связки, сухожилия (для старшего возраста - основные виды мышечных групп и основные виды суставов)

уметь:

- выполнять основные построения (и перестроения – для старшего возраста);
- выполнять базовые движения рук черлидинга;
- выполнять базовые элементы черлидинга (мах – вперед и в сторону, шпагат, некоторые виды чир-прыжков – «группировка», «стрэддл», «барьерист», лип-прыжок вперед, пируэт в прыжок);
- выполнять программу партерной гимнастики и растяжку;
- выполнять базовые элементы аэробики (step-touch, V-step, X-step, Knee Up, Open-step, Pivot point, выпады и т.д.);
- составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга и аэробики (для старшего возраста)

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять черлидинг как часть спорта;
- представлять свою деятельность на публике;
- иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками

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. Способен выполнить пируэт в прыжок, лип-прыжок вперед, махи вперед и в сторону, шпагаты (поперечный и продольный), чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист». Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения стоя», кувырки вперед-назад, «колесо». Может перечислить и исполнить шаги аэробики. Без усилий выполняет упражнения партерной гимнастики и растяжку. Знает основные позиции рук и ног классического танца (для старшего возраста – и джазового танца). Может объяснить музыкальные понятия - такт, сильная доля, затакт. Способен самостоятельно составлять танцевальные связки с использованием обязательных элементов черлидинга и аэробики (для старшего возраста). Знает основные понятия анатомии. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; Способен выполнить пируэт в прыжок, махи вперед и в сторону, 1 из видов шпагата (поперечный или продольный), чир-прыжки – «группировка», «стрэддл». Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения лежа», кувырки вперед-назад. Может перечислить и исполнить шаги аэробики. Выполняет упражнения партерной гимнастики и растяжку. Знает основные позиции рук и ног классического танца. Знает основные понятия анатомии. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; Не способен выполнить пируэт в прыжок, лип-прыжок вперед, махи вперед, не выполняет ни одного вида шпагата (поперечный и продольный), не может исполнить 2 вида чир-прыжков – «группировка», «стрэддл». Не владеет акробатическими элементами: мостик с «положения лежа», кувырки вперед-назад. Не может исполнить шаги аэробики. С большим усилием выполняет упражнения партерной гимнастики и растяжку. Не знает основные позиции рук и ног классического танца. Не знает основных понятий анатомии. Не способен самостоятельно и творчески демонстрировать сценические навыки.

Ожидаемые результаты освоения программы 2 года обучения.

В конце 2 года обучения воспитанники будут знать:

- виды перестроений;
- спортивную специальную терминологию черлидинга;
- некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- знать основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьано, крещендо

уметь:

- выполнять основные перестроения;
- проводить растяжку;
- выполнять базовые элементы черлидинга (махи вперед и назад, махи в прыжке; чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит»; лип-прыжок в сторону; пируэт; комбинации со шпагатом и его усложненные варианты – например, «флажок»);
- выполнять основные элементы социального танца хип-хоп (повороты, «кач» ногами, корпусом, руками, прыжки);

- самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца и аэробики;
- выполнить мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке, стойка на голове

иметь представления и уметь применять на практике:

- о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии;
- первую помощь при травмах;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей;
- правильный подход к растяжке

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. Способен выполнить пируэт в прыжок и в исходную позицию (возможен вариант исполнения двойного пируэта); лип-прыжок вперед и в сторону; махи вперед и назад, в прыжке; шпагаты (поперечный и продольный) и комбинации с ним, а также «флажок»; чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит» (возможно исполнение более сложных прыжков – «той-тач» и «хёрки»). Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке, стойка на голове. Представляет правильный подход к растяжке и может провести ее. Способен перечислить и исполнить танцевальные элементы хип-хопа. Может объяснить музыкальные понятия - форте, пьано, крещендо. Самостоятельно составляет танцевальные связки с использованием обязательных элементов черлидинга, танца и аэробики. Знает основные понятия травматологии и умеет оказать первую помощь при травмах. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; Способен выполнить пируэт в прыжок и в исходную позицию; махи вперед и назад, в прыжке; лип-прыжок вперед и в сторону; 1 из видов шпагата (поперечный или продольный), чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит». Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо». Способен перечислить и

исполнить несколько танцевальных элементов хип-хопа. Представляет правильный подход к растяжке. Умеет оказать первую помощь при травмах. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; Не способен выполнить пируэт в прыжок; лип-прыжок вперед, махи в прыжке; не выполняет ни одного вида шпагата (поперечный и продольный); не может исполнить 4 вида чир-прыжков – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт» (возможна замена на «стэг-сит»). Не владеет акробатическими элементами: мостик с «положения лежа», кувырки вперед-назад. Не может исполнить ни одного танцевального элемента хип-хопа. Не умеет оказать первую помощь при травмах. Не способен самостоятельно и творчески демонстрировать сценические навыки.

Ожидаемые результаты освоения программы 3 года обучения

В конце 3 года обучения воспитанники будут знать:

- принципы построения занятия;
- принципы построения программы для соревнований;
- характерные элементы сходства и различия чир-данса, аэробики и художественной гимнастики

уметь:

- выполнять некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга (двойной пируэт; вращение «солнышко»; мах с продвижением; чир прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит», «той-тач», «хёрки»); лип-прыжок вперед, в сторону, с разножкой; комбинации со шпагатами;
- составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца, акробатики и аэробики;
- провести самостоятельно отдельные этапы занятий с младшими воспитанниками по черлидингу
- выполнить акробатические элементы: мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке (с разных рук), стойка на предплечьях

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять историю коллектива и понимать свое место среди воспитанников коллектива

- основные тенденции в развитии черлидинга в России
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей и с четкими музыкальными акцентами

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. Способен выполнить двойной пируэт в прыжок и вращение «солнышко»; лип-прыжок вперед, в сторону, с разножкой (другие варианты усложнения лип-прыжка – с уходом в партер в шпагат и т.д.); махи с продвижением; комбинации со шпагатом; чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит», «той-тач», хёрки». Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке (с разных рук), стойка на предплечьях. Представляет принципы построения занятия и может провести отдельные его блоки. Представляет принципы построения соревновательной программы. Знает основные тенденции в развитии черлидинга в России. Самостоятельно составляет танцевальные связки с использованием обязательных элементов черлидинга, танца, акробатики и аэробики. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; Способен выполнить двойной пируэт в прыжок и вращение «солнышко»; махи вперед и назад, в прыжке; лип-прыжок вперед и в сторону; 1 из видов шпагата (поперечный или продольный), махи с продвижением; комбинации со шпагатом; чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит», «той-тач», хёрки». Выполняет акробатические элементы: мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо». Представляет принципы построения занятия. Представляет принципы построения соревновательной программы. Знает основные тенденции в развитии черлидинга в России. Творчески реализуется в сценической деятельности.

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; Не способен выполнить пируэт в прыжок; лип-прыжок в сторону; махи с продвижением; не выполняет ни одного вида шпагата (поперечный и продольный); не может исполнить 6 видов чир-прыжков – «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит», «той-тач». Не владеет акробатическими элементами: мостик с «положения стоя», длинный кувырок. Не представляет

принципы построения занятия. Не способен самостоятельно и творчески демонстрировать сценические навыки

Учебно-тематический план 1год обучения

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	32	1	31
3	Отработка чир и лип-прыжков	37	2	35
4	Партерная гимнастика	8	1	7
5	Базовые движения	9	1	8
6	Техника выполнения и отработка балансов, пируэтов и махов	24	2	22
7	Акробатика	16	2	14
8	Растяжка	26	2	24
9	Досугово-просветительская и концертная деятельность	5	2	3
10	Отработка концерт. номеров	17		17
11	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4
	Итого	180	15	165

Учебно-тематический план (срок реализации 1 учебный год)

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№	Месяцы	Сентяб	Октяб	Нояб	Декабр	Январ	Феврал	Мар	Апре	Ма	Итого часов по каждой теме:
		рь	рь	рь	ь	ь	ь	т	ль	й	
Тема занятия		Количество часов									
1	Вводное занятие	2									2
2	ОФП	3	4	4	3	3	4	4	4	3	32
3	Партерная гимнастика	1	1	1	1	1	1	1		1	8
4	Базовые движения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Отработка чир-прыжков, лип-прыжков	3	4	4	4	4	4	5	5	4	37
6	Техника выполнения и отработка балансов, пируэтов и махов.	2	3	3	3	2	2	3	3	3	24
7	Акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2		16
8	Растяжка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
9	Отработка концерт. номеров	1	2	2	2	2	2	2	3	1	17
10	Досугово-просветительская (лекция по основам анатомии)			1	1			1		2	5

	и видеолекция «Лучшие команды России и мира по черлидингу») и концертная деятельность										
1 1	Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	18	20	21	22	18	19	22	21	19	
	Итого за год часов:	180									

Учебно-тематический план 2год обучения

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	35	1	34
3	Отработка чир и лип-прыжков	35	1	34
4	Техника выполнения и отработка пируэтов и махов	25	2	23
5	Акробатика	24	2	22
6	Растяжка	26	1	25
7	Лекция по травматологии и видеолекция «Различные	2	2	

	направления черлидинга»			
8	Концертная деятельность; соревнования	10		10
9	Отработка концерт. номеров	17		17
10	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4
	Итого	180	11	169

Учебно-тематический план 2 год обучения, срок реализации 1 год:

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№	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	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
3	Отработка чир и лип-прыжков	3	4	4	3	4	4	5	4	4	35
4	Техника выполнения и отработка пируэтов и махов	4	3	3	3	3	3	3	3		25
5	Акробатика	2	3	3	3	2	3	3	3	2	24
6	Растяжка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
7	Лекция по травматологии и видеолекция «Различные направления черлидинга»)				1				1		2
8	Отработка концерт. номеров	1	2	2	2	2	2	2	3	1	17
9	Концертная деятельность; соревнования			1	2		1	2	1	3	10

10	Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	18	19	20	23	18	20	22	22	18	
	Итого за год часов:	180									

Учебно-тематический план 3год обучения

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	33	1	32
3	Отработка чир и лип-прыжков	36	2	34
4	Техника выполнения и отработка пируэтов и махов	24	2	22
5	Акробатика	25	2	23
6	Растяжка	25	1	24
7	Лекции «Принципы построения структуры занятия» и «Принципы построения соревновательной программы». Видеолекции по темам: «Актуальные тенденции в развитии черлидинга», «Спортивный путь команды «Кенга» и анализ соревновательных программ команды разных лет»	4	3	1
8	Концертная деятельность; соревнования	10		10
9	Отработка концерт. номеров	17		17
10	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4
	Итого	180	13	167

Учебно-тематический план 3 год обучения, срок реализации 1 год:

Занятия проводятся (возраст 8-18 лет): 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час; кол-во человек в секции – 15.

№	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	3	4	4	3	4	4	4	4	3	33
3	Отработка чир и лип-прыжков	3	4	4	4	4	4	5	4	4	36
4	Техника выполнения и отработка пируэтов и махов	3	3	3	3	3	3	3	3		24
5	Акробатика	3	3	3	2	2	3	3	3	3	25
6	Растяжка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
7	Лекции «Принципы построения структуры занятия», «Принципы построения соревн. программы». Видеолекции: «Актуальные тенденции»		1		1	1			1		4

	в развитии черлидинга», «Спортивный путь команды «Кенга» и анализ соревновательных программ команды разных лет»										
8	Отработка программы соревнований (концерт. номеров)	1	2	2	2	2	2	2	3	1	17
9	Досугово-просветительская и концертная деятельность; соревнования			1	2		1	2	1	3	10
10	Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
	Итого за месяц часов:	18	20	20	22	18	20	22	22	18	
	Итого за год часов:	180									

Содержание программы

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. Программы **Данс** строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, хип-хоп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы Данс-программы: пируэты, шпагаты, прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки) и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды. В программах разрешены некоторые акробатические элементы, в концертных номерах нет ограничений по использованию акробатики.

- **Пируэт** – поворот на одной ноге на 360 градусов.
- **Двойной пируэт** – поворот на одной ноге на 720 градусов.
- **Шпагат** – выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.
- **Прыжки и махи** – выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Чир-прыжки – начало и приземление с двух ног на две (трамплинный тип прыжков), лип-прыжок – начало прыжка с одной ноги, приземление на другую.

Содержание материала 1 год обучения:

- Тема №1. ОФП. Бег. Ходьба – разные виды (на пятках, высоко поднимая колени, на полупальцах, в низком приседе и др.). Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги. Развитие выносливости – упражнения на скакалке. Комплексная программа различных силовых упражнений на время с контролем пульса (до и после проведения программы). Виды построений и перестроений.
- Тема №2. Базовые движения рук в черлидинге («кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.). Постановка рук, ног и корпуса. Соединение движений рук с простейшими шагами, «выпадами», «точками» и поворотами.
- Тема №3. Прыжки. Чир-прыжки – «группировка», «стрэддл», «барьерист». Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях - постановка рук, ног, корпуса, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности (так, страддл, абстракт, пайк, хёдлер, той-тач).

- Тема№4. Лип-прыжки (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях). Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Высокий лип-прыжок вперед. Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.
- Тема№5. Пируэты (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях). Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Простой пируэт.
- Тема№6. Шпагаты и махи (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях). Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.
- Тема№7. Развитие гибкости и акробатика. Стойка на лопатках, разные виды кувырков, «русалочка», «крабик», «колечко», «корзинка», «мостик», «колесо». Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации).
- Тема№8. Развитие танцевальной памяти. Работа над синхронностью, ориентацией в сценическом пространстве, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.
- Тема№9. Краткий курс анатомии. Понятия - мышцы, связки, сухожилия. Для старшего возраста - различные виды суставов (тазобедренный сустав, коленный сустав, голеностопный сустав, плечевой сустав, локтевой сустав).
- Тема№10. Аэробика. Классификация элементов классической аэробики. Основные виды перемещений. Некоторые сочетания рук и ног.
- Тема№11. Позиции ног и рук в классическом (для старшего возраста - и джазовом) танце. Различие и сходство классического и джазового танца. Партерная гимнастика. Некоторые элементы классического танца.
- Тема№12. Развитие музыкальности и чувства ритма. Музыкальные понятия - такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза. Повторение предложенных преподавателем ритмических комбинаций.
- Тема№13. Развитие творческих способностей. Составление танцевальных связок с использованием движений базовых рук черлидинга и аэробики.
- Тема№14. Видеолекция «Лучшие команды России и мира по черлидингу». История возникновения черлидинга. Черлидинг как часть спорта. Развитие черлидинга в

России.

Содержание материала 2 года обучения:

- Тема№1. ОФП. Бег. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги. Развитие выносливости – комплексная программа различных силовых упражнений на время с контролем пульса (до и после проведения программы). Виды построений и перестроений. Спортивная специальная терминология черлидинга (станты, чир, чир-фристайл, споттеры, инверсия и т.д.).
- Тема№2. Чир-прыжки - «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит». Подготовка к чир-прыжку. Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.).
- Тема№3. Лип-прыжки (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях). Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.
- Тема№4. Пируэты (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях). Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Простые и двойные пируэты.
- Тема№5. Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Комбинации со шпагатом и его усложненные варианты – например, «флажок», «тилт». Виды махов –вперед-назад, в сторону, в прыжке.
- Тема№6. Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Полуакробатические элементы, используемые вне программы, готовящейся на соревнования (номера для праздничных мероприятий).
- Тема№7. Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Сложные связки на координацию. Работа над синхронностью, ориентацией в сценическом пространстве, чувство команды. Развитие артистичности.
- Тема№8. Социальный танец – хип-хоп. «Пружины» с разным акцентом. Техника «контракшн-релиз». Изоляция корпуса по всем направлениям. Сочетания рук и ног. Прыжки.

- Тема№9. Лекция по основам травматологии. Виды травм, первая помощь при травмах. «Слабые места» черлидера с точки зрения травматологии.
- Тема№10. Развитие музыкальности и чувства ритма. Основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьано, крещендо.
- Тема№11. Развитие творческих способностей. Составление танцевальных связок, использующих элементы черлидинга, танца и аэробики (группа делится на две команды). Задание - самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону), предложенную другой командой.
- Тема№12. Видеолекция «Различные направления черлидинга». Видеоматериалы с соревнований чемпионатов Европы и мира и обсуждение увиденного.
- Тема№13. Акробатика. Мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке, стойка на голове.

Содержание материала 3 года обучения:

- Тема№1. ОФП. Бег. Силовые упражнения – пресс, спина, руки, ноги. Развитие выносливости – комплексная программа различных силовых упражнений на время с контролем пульса (до и после проведения программы).
- Тема№2. Чир-прыжки - «группировка», «стрэддл», «барьерист», «абстракт», «стэг-сит», «той-тач», «хёрки». Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка. Каскады прыжков (несколько прыжков подряд, в том числе с изменением направления).
- Тема№3. Лип-прыжки. Виды лип-прыжка - вперед, в сторону, с разножкой. Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.
- Тема№4. Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Виды пируэтов по уровням сложности (простой и двойной пируэты, «солнышко»).
- Тема№5. Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Комбинации со шпагатами. Махи с продвижением.
- Тема№6. Развитие гибкости. Акробатика в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий).

- Тема№7. Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку. Умение придумать связку из основных элементов и модифицировать ее. Сложные связки на координацию. Работа над синхронностью, ориентацией в сценическом пространстве, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.
- Тема№8. Лекции «Принципы построения структуры занятия» и «Принципы построения соревновательной программы». Как практическое задание для воспитанников, планирующих получить профессию тренера: подготовить и провести отдельные этапы занятий с младшими воспитанниками по черлидингу (в присутствии и под наблюдением преподавателя).
- Тема№9. Видеолекции по темам: «Актуальные тенденции в развитии черлидинга», «Спортивный путь команды «Кенга» и анализ соревновательных программ команды разных лет». Разъяснение сходства и различия характерных элементов художественной гимнастики, чир-данса и аэробики.
- Тема№10. Развитие творческих способностей. Составление танцевальных связок, использующих элементы черлидинга, танца, акробатики и аэробики (группа делится на две команды). Задание - самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону), предложенную другой командой.
- Тема№11. Акробатика. Мостик с «положения стоя», длинный кувырок, «колесо» на одной руке (с разных рук), стойка на предплечьях.

Организационные условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Черлидинг является довольно молодым видом спорта. Поэтому серьезных источников именно по данной дисциплине пока еще не переведено. Образовательная программа включает в себя школы гимнастики и танца следующих авторов:

Франсуа Дельсарт – создатель множества упражнений, получивших название «выразительной гимнастики», который открыл новые приемы работы над свободой и раскрепощенностью тела, способного передать естественными движениями различные настроения, переживания и мысли человека.

Жан Жак Далькроз – создатель ритмической гимнастики, воспитывающий красоту и выразительность движений.

Айседора Дункан – знаменитая танцовщица, которая в танцах стремилась передать все настроения, чувства и переживания свободными, естественными движениями.

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. Младшим и менее развитым физически детям предлагаются другие варианты тех же элементов или более медленный темп для его выполнения.
- **Исправление ошибок** при показе правильного и неправильного выполнения элемента.
- **Чередование движений**, исполняемых различными группами мышц. Это дает возможность более легко переносить физические нагрузки.
- Для развития танцевального мышления применяется прием выполнения учениками комбинаций по **устному описанию** педагога.
- Используется **инструкторская практика** учениц из группы углубленного обучения «Чирданс» (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 ученицам.
- **Принцип творческой самостоятельности и творческого выбора.** Развивает познавательную активность. Выражается в совместном обсуждении тем для постановок, костюмов к ним, музыкального сопровождения.
- Так как девочки приходят в команду с разной подготовкой (спортивной, хореографической) или вообще не имея никакого опыта занятий вышеупомянутыми направлениями, в преподавании используется **сочетание индивидуального и группового подхода.** Учитывается уровень умений девочек при изучении тех или иных элементов черлидинга.

Традиционно учебный год коллектива заканчивается праздником с демонстрацией всех номеров. На празднике используется метод организации детской радости, когда поощряются

наиболее активные воспитанники и родители, оказывающие помощь коллективу. Всегда на итоговом празднике присутствуют выпускники коллектива. Приглашаются для участия в концерте другие команды черлидинга и танцевальные детские коллективы. Все это формирует команду, создает традиции.

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

Литература

Основная литература:

- Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2015г.
- «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 Вишневский. Травмы и переломы. 2004г. Спб: Изд-во «Невский проспект»
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца/Учебно-методическое пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры/ Под ред. Красовской В.М. – Л.: Искусство, 1983

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.»