

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35 г. Челябинска»
Россия, 454004, г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 90 тел./факс: 8(351)225-18-57
E-mail: topolinka35@mail.ru <http://дс35.рф>

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ДС № 35
г. Челябинска»
Приказ № 93 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности для дошкольников
от 4 до 7 лет по черлидингу
«От помпонов к большому спорту»**

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:
Гималетдинова А.Ю.

г. Челябинск
2022г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
I. Целевой раздел.....	3
1.1. Введение.....	5
1.2. Пояснительная записка.....	5
1.3. Цели и задачи программы.....	6
1.4. Формы и режим занятий.....	7
1.5. Вводные и теоретические занятия по техники безопасности.....	7
1.6. Основные принципы обучению.....	8
II. Содержательный раздел.....	10
2.1. Базовые элементы черлидинга.....	10
2.2. Хореография.....	19
2.3. Общая и специальная физическая подготовка.....	22
2.4. Формы и методы работы с детьми.....	24
2.5. Средства контроля уровня обучения (диагностика)	24
2.6. Мониторинг специальной физической подготовки.....	27
III. Организационный раздел.....	29
3.1. Примерный тематический план.....	29
3.1. Учебный план.....	34
3.2. Средства, необходимые для реализации программы.....	37
3.3. Методическое обеспечение.....	38
Приложение.....	39

Наименование программы	ПРОГРАММА «От помпонов к большому спорту»
Автор составитель программы	<i>Гималетдинова Анна Юрьевна, инструктор по физическому воспитанию, Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35 г. Челябинска»</i>
География программы	454004, г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, д.90 Телефон: 8(351) 225-18-57 Эл. почта: topolinka35@gmail.com
Кадровое обеспечение программы	Инструктор по физическому воспитанию
Цель программы	совершенствовать уровень общей физической подготовки дошкольников средствами черлидинга.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • укреплять физическое и психическое здоровье детей; формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; • накапливать и обогащать двигательный опыт детей (<i>овладение элементами основных движений черлидинга</i>) развивать коммуникативную культуру детей; • развивать физические качества личности (<i>скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации</i>); • воспитывать командный дух, привычку к здоровому образу жизни; • развивать речь детей (<i>в процессе разучивания кричалок</i>);

	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес к спорту, популяризировать черлидинг среди дошкольников.
<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	<p>Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повышение уровня физической подготовленности (<i>прирост показателей развития физических качеств</i>). - Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
<i>Срок действия программы</i>	3 года
<i>Оборудование для организации занятий</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Помпоны • Гимнастические коврики
<i>Участники программы</i>	Дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет.
<i>Формы работы</i>	Групповая. Количество детей: от 10-16 человек
<i>Режим занятий</i>	Занятия проводятся 2 раз в неделю, во вторую половину дня. Длительность занятий – 30 минут

I. Целевой раздел

1.1. Введение

Черлидинг (Черлидинг, Cheerleading) – система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Черлидинг подразделяется:

Черлидинг – физкультурно-спортивное массовое движение.

Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья, совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Её средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты – программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства, используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Черлидинг со спортивной направленностью:

Цели:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Черлидинг – это хорошая основа при подготовке спортсменов в других видах спорта.

Черлидинг – ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

1.2. Пояснительная записка

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности. Программа рассчитана на подготовку черлидеров-дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа: на основе директивных и нормативных документов России, Управления по

физической культуре, спорту и туризму, Единой Всероссийской квалификации и др.

При разработке программы дополнительного образования дошкольников по черлидингу использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке черлидинговых команд различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортподготовленности на каждом этапе возрастного развития.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам, даны средства и формы подготовки, система контрольных нормативов.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: всестороннее гармоничное развитие занимающихся, основанное на воспитании морально-волевых и нравственно-этических качеств в подготовке воспитанников в области Черлидинга на основе общеразвивающих физических и хореографических функций.

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками элементами гимнастическими и танцевальными движениями Черлидинга.
2. Обучать навыкам хореографии.
3. Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам хореографии.
4. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам гимнастики и Черлидинга.

Развивающие задачи:

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости)
3. Развитие артистических способностей.
4. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Формировать патриотизм.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Приобщить занимающегося к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа «Черлидинг» предполагает групповую форму занятий. Программа по Черлидингу направлена на повышение двигательной активности, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Адресность программы

Программа адресована для детей дошкольного возраста 4-7 лет.

1.4. Формы и режим занятий

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой детей. Программа рассчитана на 3 года обучения. Наполняемость групп – от 10-16 человек.

№	Возрастная группа	Продолжительность занятия		
		в неделю	месяц	
1.	Группа от 4-5 лет	2	8	30 минут
2.	Группа от 5 до 6 лет	2	8	30 минут
3.	Группа от 6 до 7 лет	2	8	30 минут

1.5. Вводные и теоретические занятия по технике безопасности.

для младшего, среднего дошкольного возраста	для старшего дошкольного возраста
<ul style="list-style-type: none">• <i>правила техники безопасности</i> (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);• <i>здоровый образ жизни</i> (значение здорового образа жизни в	<ul style="list-style-type: none">• <i>правила техники безопасности</i> (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);• <i>история возникновения и развития</i>

<p>жизнедеятельности человека);</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закалывающих процедур, понятие о правильной осанке). 	<p><i>Черлидинга</i>(международные;соревнования, экзаменирование);</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;вред табакокурения для здоровья человека); • влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечную, дыхательную систему)
--	--

1.6. Основные принципы обучения

Процесс подготовки спортсменов-черлидеров в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

Принцип сознательности и активности. Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Тренер - преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предлагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализации.

Принцип доступности. Тренер - преподаватель исходит из учета особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильности предлагаемых заданий. Прогресс в развитии физических качеств возможен лишь при определенной нагрузке, способной стимулировать эти процессы. Однако при этом важно не превысить меру, чтобы не навредить здоровью занимающихся. Вместе с тем принцип доступности не означает, что физические упражнения и нагрузки должны быть упрощенными и предельно элементарными.

Принцип непрерывности. Данный принцип обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип постепенного наращивания развивающего и тренирующего воздействий. Он выражается в тенденции постепенного увеличения нагрузок. Принцип гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Принцип цикличности. На основе данного принципа происходит упорядочение процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательных способностей должно строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. На занятиях по черлидингу дети овладевают не только элементами специальной физической подготовкой, но и выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

II. Содержательный раздел

2.1. Базовые элементы черлидинга

- Положение тела во время движения.

Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

- Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач-даун;
- форвард Панч
(удар кулаком
вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое К, левое К.

- Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь).

- Техника правильной постановки голоса.

Отработка правильного звучания голоса.

ЧИР - кричалка, цель которой передать информацию зрителям

ЧАНТ - слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями)

Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).

- Прыжки в черлидинге:

Прыжки: в программе выполняется, как минимум, два прыжка по выбору.

При выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Уровни сложности прыжков по мере возрастания:

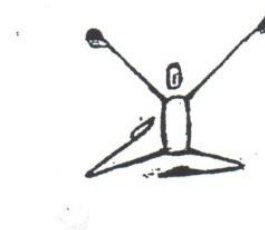
1. Средл (Звёздочка) – Straddle

– прыжок ноги врозь (ноги прямые).



2. Абстракт – Stagelidoublehook

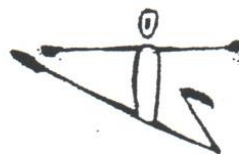
– одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.



4. Стэг сит – Stagsit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);



5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.



6. Той Тач – ToeTouch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).



7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд



- Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

- Точность, чёткость, синхронность

Отработка чёткости (движения выполнены правильно):

- кулаки на бёдрах, клэп 5-6-7-8
- хай- V
- левое L
- полная левая диагональ
- тач-даун
- правый хай-V в положении выпад
- левый хай-V в положений выпад
- лоу-V

Отработка точности и синхронности (все члены команды выполняют одинаковое действие в одно и тоже время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);
- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);
- проверка знаний черлидерами названий всех необходимых движений («Скажи и сделай!» и др.).

ПРОБС - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.)

ОВЕРЛЕИ - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

ФОРМАЦИИ – построения.

-Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперёд (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Участники станта:

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер– (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

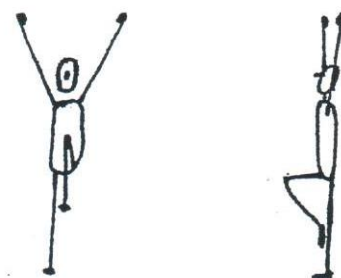
Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Примеры положения флайера в станте:

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ноги на ширине плеч)



2. ЛИБЕРТИ



3. СТЭГ



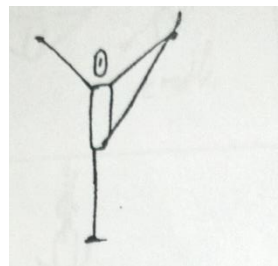
4. НОГИ ВМЕСТЕ



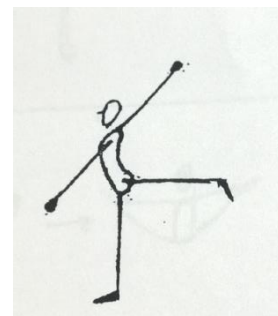
5. ТОЧ



6. ФЛАЖОК



7. ЛАСТОЧКА



Пирамида – группастантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Основная стойка».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Либерти».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Стэг».



Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Ласточка».



Пирамида из малых стантов с двумя базами.



Пирамида из двух малых стантов (с двумя базами) и средним стантом (посередине).

2.2 Хореография.

Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.

Плие - сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге;

Батман — движение классического танца, представляющее из себя какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах (пальцы) другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы (пальцы) либо опускания на всю стопу.

Релеве – подъём на полупальцы, пальцы.

Основные танцевальные позиции:

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

I – первая



Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая



Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья



В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

IV – четвертая



Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

V – пятая



Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

VI – шестая



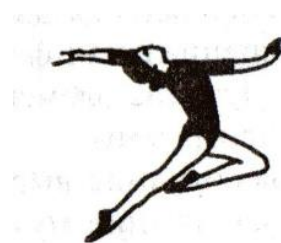
Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты).

Лип-прыжки. Жетэ, «касательный», «кольцо» и различные сочетания.

Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.



Жетэ



«Касательный»



«Кольцо»

Пируэты– вращения на одной ноге.

Нога, совершающая вращение, стоит на полупальцах, свободная нога согнута в колене (положение «Либерти»). Руки согнуты в локтях (положение «Т»).

Тур – «закрывающееся» вращение на одной ноге.

Пируэт – «раскрывающееся» вращение на одной ноге.

2.3 Общая и специальная физическая подготовка.

Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации.

Общеразвивающие упражнения.

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;

Скрёстный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на растягивание:

Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

1. Ребёнок сидит ноги врозь, две руки подняты вверх, спина ровная - совершаем наклоны к правой ноге, к левой ноге (поочередно. Затем ложится вперёд на живот, руки впереди себя. Затем в этом же положении делает круговые движения от правой ноги к левой.
2. «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).
3. «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

- положение стоя: ноги вместе, колени вытянутые, совершаем наклоны вперёд
- нужно полностью положить ладони на пол.

Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

Коробочка – лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты).

Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, опираясь на локоть.

Упражнения на пресс:

Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаться дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаемся коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

2.4 Основные формы работы с детьми: в группах.

Форма занятий: тренировка, конкурс, детский праздник, соревнование.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

наглядно-иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение, систематизация, взаимопроверка, самопроверка.

Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг.

2.5 Средства контроля уровня обучения (диагностика)

СИЛА

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке 30 секунд. Вставание в сед из положения лёжа на спине.

ИП – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях 90 градусов. Партнёр держит ноги, руки крест на крест прижаты к груди. Руки не отрывать.

Подъём туловища. Руки касаются бёдер.

ГИБКОСТЬ

2. Наклоны туловища вперёд из положения сидя.

Регистрируется результат по перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 2 секунд, не допускается сгибание ног в коленях. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см.

ИП – сидя на полу, ноги прямые разведены на 20-30 см. выполняется 3 наклона вперёд, на 4й наклон фиксируется результат. Задержаться на 2 секунды в наклоне, стараясь дотянуться как можно дальше.

КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ

3. Челночный бег 4 x 9 м.

Фиксируется время (в секундах). На расстоянии 9 м от старта находятся два кубика.

ИП – высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

4. Проба Руфье

Методика выполнения пробы (проводится в начале тренировки):

- после того как испытуемый 5 минут находится в горизонтальном положении, производится подсчёт ЧСС за 15 секунд (P1);

- затем испытуемый в течение 45 секунд производит 30 приседаний. После окончания нагрузки ложится и подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (P2);

- а затем за последние 15 секунд с первой минуты периода восстановления (т.е. сразу после окончания нагрузки).

- полученные результаты умножают на 4.

Оценка физической работоспособности производится по формулам:

1) Индекс Руфье (ИР)

$$\text{ИР} = [(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200]:10$$

Оценка:

Менее 3 – высокая работоспособность;

4 – 6 – хорошая;

7 – 9 – средняя;

10 – 14 – удовлетворительная;

Более 15 – плохая (низкая).

2) модифицированный вариант – расчёт индекса Руфье-Диксона

$$\text{ИРД} = [(P2 - 70) + (P3 - P1)]:10$$

Оценка:

От 0 до 2, 9 – хорошая работоспособность;

От 3, 0 до 5, 9 – средняя;

От 6, 0 – до 8, 0 – удовлетворительная;

Выше 8 – плохая.

Расчёт двигательного возраста

Для расчёта двигательного возраста необходимо по таблице возрастных оценочных нормативов найти возраст, соответствующий результату испытуемого в каждом тесте, сложить все значения возрастов и разделить на количество тестов. Полученное число будет соответствовать двигательному возрасту испытуемого.

Общий уровень физической кондиции определяется как сумма всех тестов, делённая на количество тестов.

Значение ОУФК (по Ю.Н.Вавилову, 1997)

0,6 и более – «супер»

0,21 – 0,60 – «отлично»

0,20 – (-0,20) – «хорошо»

(-0,21) – (-0,60) – «удовлетворительно»

(-0,61) – (- 1,00) – «неудовлетворительно»

Менее – 1, 0 – «опасная зона»

СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ

5. Проба Ромберга

При выполнении простой позы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, пуки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

При выполнении усложнённой позы Ромберга испытуемый стоит так, чтобы его ноги находились на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носков другой, в остальном положение испытуемого такое же, как и при простой позе Ромберга.

Покачивание, быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, но в значительно меньшей степени.

Координационную позу Ромберга следует применять до и после занятий.

Среднее время сохранения устойчивости в усложнённой позе Ромберга у детей, не занимающихся спортом:

4 – 5 лет – 10 секунд

5 – 6 лет – 13 секунд

6- 7лет – 16 секунд

У спортсменов время устойчивости значительно больше. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при утомлении, перенапряжениях, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях.

2.6. Мониторинг специальной физической подготовки

1. Прыжки (вправо/влево – в зависимости от прыжка)

- чир-прыжки

- лип-прыжки

2. Пируэты

- пируэт (вправо/влево)

- тур (вправо/влево)

3. Шпагаты

- правый/левый

- поперечный

4. Затяжка, Флажок

5. Положение Флаера в станте

«+» - элемент выполнен

Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить

«-» - не выполнен

Отмечается в таблице в течение года по каждому из спортсменов.

Ф.И.О. ребенка	Сила	Гибкость	Координац ия,	Физическая работоспос	Статическа я	Прыжки	Пируэты	Шпагат	растяжка	итого

Отслеживание результатов.

Сдача контрольных нормативов происходит два раза в год:

ноябрь – декабрь (в конце первого полугодия);

апрель – май (на конец учебного года).

Для второго и третьего года обучения проводится вводная диагностика в начале учебного года (сентябрь).

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	5	5	-
2	Общая физическая подготовка	10	4	6
3	Специальная физическая подготовка	14	4	10
4	Технико-тактическое мастерство	23	6	17
5	Хореографическая подготовка	20	2	18
Итого часов:		72	21	51

III.

Организационный раздел

3.1. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ЧЕРЛИДИНГУ

Таблица учебно-тематического плана на первый год обучения

ПРАКТИКА	ТЕОРИЯ
<p><u>1.Общая физическая подготовка</u></p> <p>Вводное занятие -Строевые упражнения.</p> <p>- Развитие ловкости упражнения на снарядах-махи, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.</p> <p>- Развитие общей выносливости бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием</p>	<p>- техника безопасности на занятиях в спорт зале</p> <p>- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».</p> <p>- Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.</p> <p>- первая помощь при травмах</p> <p>- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств</p>

коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Развитие прыгучести

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

2. Специальная физическая подготовка

Шаги не меняющие Лидир. Ногу

1. March-Марш (1-2 сч)

2. Mambo-Мамбо (1-4сч)

3. Quick (little) mambo- Быстрое (Маленькое мамбо) – (1-3сч при выполнении с одной ноги, 1-8сч при выполнении с двух ног и прибавлении марша)

4. V-step (1-4сч)

Шаги меняющие Лидир. Ногу

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)

2. Double step-touch-2-приставныхшага (1-4сч)

3. Grapevine- (скрестныйшаг) - (1-4сч)

4. Open-step- (открытыйшаг)

Модификация шага

Open-step- (1-2сч)

Singlecurl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)

Singlekneer-up- подъем колена- (1-2сч)

Singleliftside-отведение ноги в сторону- (1-2сч)

Singleliftback-отведение ноги назад- (1-2сч)

Удвоение-шага

Doublecurl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)

Doubleknee-up-два подъема колена одной ногой- (1-4сч)

Четыре захлеста- четыре захлеста голени- (1-8сч)

Четыре колена-четыре подъема колена- (1-8сч)

Shuffle- ча-ча-ча-шоссе- (1-2сч)

Mambocha-cha-мамбо ча-ча- (1-4сч в одну сторону)

Lungeback, side-выпад назад, всторону- (1-2сч)

Упражнения с лентой:

-круги; вертикальные; горизонтальные

-змейки; вертикальная, горизонтальная

-гимнастические комбинации в сочетании с лентой
-музыкальные спортивно-хореографические

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- основы техники и методика обучения в спортивном Черлидингу

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

<p>композиции</p> <p>4. Техничко-тактическое мастерство</p> <p>Учащиеся получают базовую информацию о тактике этого вида спорта, умения работать в команде. Особое внимание уделяется эмоциональному фону личного характера. Технические элементы изучаются начиная с наиболее простых, затем, по мере усвоения, совершенствуются в более сложные.</p> <p>5. Хореографическая подготовка</p> <p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; - приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; - выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; - махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете); - полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню); - приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье; <p>6. Контрольно-переводные нормативы</p> <p>Итоговое занятие</p> <p>Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у первого года обучения колеблется в промежутке от 60 до 72. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта - Умение работать в команде - Сплочённость коллектива - Эмоциональная устойчивость - Поведение команды в условиях спортивного прессинга, эмоциональное напряжение - пропаганда асоциального поведения - Музыкальный такт; различный ритм музыки - Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение - Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций. - развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта – Черлидинг - Правила выполнения переводных тестов - Правила выполнения тестовых упражнений; нормативы
---	--

Таблица учебно-тематического плана на второй год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	10	2	8

3	Специальная физическая подготовка	21	2	19
4	Технико-тактическое мастерство	12	6	6
5	Хореографическая подготовка	26	3	23
Итого часов:		72	16	56

ПРАКТИКА	ТЕОРИЯ
<p><u>1.Общая физическая подготовка</u></p> <p>-Строевые упражнения.</p> <p>Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.</p> <p>Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.</p> <p>Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.</p> <p>Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, Захождение плечом.</p> <p>- Развитие ловкости</p> <p>Упражнения на снарядах (гимн. Стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.</p> <p>- Развитие общей выносливости</p> <p>Бег на длинные и короткие дистанции.</p> <p><i>Для рук:</i> поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)</p> <p><i>Для шеи и туловища:</i> наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.</p> <p><i>Для ног:</i> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подмигиванием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).</p> <p>- Развитие гибкости</p> <p>Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами</p>	<p>- техника безопасности на занятиях в спорт зале</p> <p>- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».</p> <p>- Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.</p> <p>- первая помощь при травмах</p> <p>- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств</p>

(махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

- Развитие прыгучести

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение Basic-step (при помощи Степ-платформы), включающие движения рук и ног, так же согласование движений в целом с учетом ритма музыки. Добавляется баллистический стретчинг. Повышаем силовую нагрузку в соответствии с данным возрастом занимающегося.

1. Базовый шаг (Basic)- основной – (4сч)

2. Шаг-ви Основной и Попеременный шаг (V-step) – (4сч)

3. Касание Внизу и Вверху-Основной (TapUp-TapDown)

4. Касание Внизу –Попеременный (TapDown) – (8сч)

5. Касание Вверху –Попеременный (TapUp) – (8сч)

6. Шаг с касанием (StepTap) – (4сч)

7. Шаг с Подъемом-Основной и Попеременный (LiftSteps)

8. Врозь Вниз-Основной и Попеременный (StraddleDown) – (4сч)

9. Врозь Вверх-Основной и Попеременный (StraddleUp) – (4сч)

10. Шаг с Поворотом-Попеременный (TurnStep) – (8сч)

11. Через Верх Попеременный (OvertheTop) – (8сч)

Упражнения с лентой:

-круги; вертикальные; горизонтальные

-змейки; вертикальная, горизонтальная

-гимнастические комбинации в сочетании с лентой

-музыкальные спортивно-хореографические композиции

-упражнения с помпонами

3. Техничко-тактическое мастерство

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- основы техники и методика обучения в спортивному Черлидингу

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

Психологическое состояние во время программы.

- Умение работать в команде
- Сплочённость коллектива
- Эмоциональная устойчивость
- Поведение команды в условиях спортивного прессинга, эмоциональное напряжение
- пропаганда асоциального поведения

4. Хореографическая подготовка

- резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе)

- Музыкальный такт; различный ритм музыки

- Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта – Черлидинг

- Правила выполнения переводных тестов

- Правила выполнения тестовых упражнений; нормативы

5. Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у второго года обучения колеблется в промежутке от 96 до 108. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.

Таблица учебно-тематического плана на третий год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	10	3	7
3	Специальная физическая подготовка	15	3	12
4	Технико-тактическое мастерство	26	4	22

5	Хореографическая подготовка	20	4	15
Итого часов:		72	16	56

ПРАКТИКА	ТЕОРИЯ
<p><u>1.Общая физическая подготовка</u></p> <p>-Строевые упражнения.</p> <p>Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.</p> <p>Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.</p> <p>Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.</p> <p>Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, Захождение плечом.</p> <p>- Развитие ловкости</p> <p>Упражнения на снарядах (гимн. Стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.</p> <p>- Развитие общей выносливости</p> <p>Бег на длинные и короткие дистанции.</p> <p><i>Для рук:</i> поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)</p> <p><i>Для шеи и туловища:</i> наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.</p> <p><i>Для ног:</i> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подмигиванием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).</p> <p>- Развитие гибкости</p> <p>Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с</p>	<p>- техника безопасности на занятиях в спорт зале</p> <p>- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».</p> <p>- Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.</p> <p>- первая помощь при травмах</p> <p>- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств</p>

сопротивлением).

- Развитие прыгучести

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение Basic-step (при помощи Степ-платформы), включающие движения рук и ног, так же согласование движений в целом с учетом ритма музыки. Добавляется баллистический стретчинг. Повышаем силовую нагрузку в соответствии с данным возрастом занимающегося.

1. Базовый шаг (Basic)- основной – (4сч)

2. Шаг-ви Основной и Попеременный шаг (V-step) – (4сч)

3. Касание Внизу и Вверху-Основной (TapUp-TapDown)

4. Касание Внизу –Попеременный (TapDown) – (8сч)

5. Касание Вверху –Попеременный (TapUp) – (8сч)

6. Шаг с касанием (StepTap) – (4сч)

7. Шаг с Подъемом-Основной и Попеременный (LiftSteps)

8. Врозь Вниз-Основной и Попеременный (StraddleDown) – (4сч)

9. Врозь Вверх-Основной и Попеременный (StraddleUp) – (4сч)

10. Шаг с Поворотом-Попеременный (TurnStep) – (8сч)

11. Через Верх Попеременный (OvertheTop) – (8сч)

Упражнения с лентой:

-круги; вертикальные; горизонтальные

-змейки; вертикальная, горизонтальная

-гимнастические комбинации в сочетании с лентой

-музыкальные спортивно-хореографические композиции

-упражнения с помпонами

3. Техничко-тактическое мастерство

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Психологическое состояние во время программы.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- основы техники и методика обучения в спортивному Черлидингу

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- Умение работать в команде

- Сплочённость коллектива

- Эмоциональная устойчивость

- Поведение команды в условиях

<p><u>4. Хореографическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе); - круги ногой по полу (рон де жамб пар тер); - подъем на полупальцы (релеве); - махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете); - махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе); - поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велоппе) <p><u>5. Контрольно-переводные нормативы</u></p> <p>Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у второго года обучения колеблется в промежутке от 96 до 108. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.</p>	<p>спортивного прессинга, эмоциональное напряжение</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропаганда асоциального поведения - Музыкальный такт; различный ритм музыки - Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение - Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций. - развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта – Черлидинг - Правила выполнения переводных тестов - Правила выполнения тестовых упражнений; нормативы
--	--

3.2. Средства, необходимые для реализации программы

Музыкальный центр, аудиозаписи, гимнастические коврики, помпоны

3.3. Методическое обеспечение

1. А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина. «Фитнес для дошкольников» -Детство-Пресс, 2017 г.
2. Левченкова Т.В. «Педагогические технологии в детском фитнесе – М.:Алгоритм, 2017 г.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-Пресс», 2016 г.
4. Сулим Е.В. «занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2017 г.
5. Семенова Н.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семеновой «Надежда» - СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2014 г.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ЧЕРЛИДИНГА

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайнера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (MainBase) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант- поддержка с подъемом или выбросом одного флайнера с одиночной базы.

Переходный стант(Transitionalstunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;

- поддержка более одного флайнера;
- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер(Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант(Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс;

Станты в чир-дансе-любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Флайер (Flyer / Topperson) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями

Методические рекомендации по годам обучения программы «Чир»

Обязательные элементы «ЧИР» программы

Программы «ЧИР» носят спортивный характер. Обязательными элементами «ЧИР»

Программы являются: прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, кричалки. В «ЧИР» - программах разрешается использовать средства агитации: плакаты, флаги, помпоны.

Прыжки выполняются всеми участниками команды, необходимо выполнение, как минимум, двух прыжков по выбору.

Станты могут выполнять минимум два участника команды, максимально – пять. В программе может быть представлено несколько стантов различной конфигурации. Отсутствие страховки при выполнении стантов является нарушением правил. При отработке пирамид и стантов, особое внимание уделяется на спуск спортсменов.

Пирамиды – это соединенные между собой станты. Минимальное количество уровней пирамиды – два. Первый уровень может быть представлен положением «в полный рост», либо положением «с колена». Максимальный уровень построения пирамид

– два с половиной уровня. Бросок флаера осуществляет база минимум из четырех человек, а ловлю флаера осуществляет база минимум из трех человек с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи».

Флайер – самый верхний участник команды в станте или пирамиде, не имеющий контакта с полом.

Маунтер – участник команды, занимающий средний уровень в станте или пирамиде между базой и флайером, не имеющий контакта с полом.

База – участник команды, занимающий нижний уровень в станте или пирамиде и обеспечивающий основную поддержку.

Споттер – участник команды, который страхует команду, следит за безопасностью стантов и пирамид, предотвращает возможные травмы, не участвует в построении стантов и пирамид.

Акробатические упражнения используются для повышения зрелищности. Приветствуется выполнение элементов всеми участниками команды. Кричалки используются для привлечения зрителей. Различают:

чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.;

чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.








Базовые положения кистей и рук, стойки в программе «ЧИР»

1-ый год обучения

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы.



Два основных хлопка: «класп» и «клэп».

Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти».

		
КЛИНОК	«ПОДСВЕЧНИК»	«ВЕДРА»
		
«КИНЖАЛЫ»	«КЛАСП»	«КЛЭП»
		
ОСНОВНАЯ СТОЙКА	стойка «ТИ»	стойка кулаки на бедра

2-ой год обучения










Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоутачдаун», диагональ правая, диагональ левая






		
стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаное Ти»
		
стойка лук и стрела правая	стойка «лоутачдаун»	стойка лук и стрела левая

		
стойка диагональ правая	стойка «хай тачдаун»	стойка диагональ левая

3-ий год обучения

Стойка «Кэй левая», «Кэй правая», «тэйбл топ», «панч», «форвард панч», «индеец», «1\2 хай Ви правая», «1\2 хай Ви левая», «чек мак», «1\2 лоу Ви правая», «1\2 лоу Ви левая», «Эл правая», «Эл левая», «мускулистый мужчина».

		
стойка «Кэй левая»	стойка «Кэй правая»	стойка «тэйбл топ»
		
стойка «панч»	стойка «форвард панч»	стойка «индеец»
		
стойка «1\2 хай Ви правая»	стойка «чек мак»	стойка «1\2 хай Ви левая»

		
стойка «1\2 лоу Ви правая»	стойка «мускулистый мужчина»	стойка «1\2 лоу Ви левая»
		
стойка «Эл правая»		стойка «Эл левая»

«ЧИР» - прыжки

1-ый год обучения

Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

«Абстракт» - одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога – отведена назад, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону.

«Стредл» - прыжок ноги врозь, ноги прямые.

«Так» (группировка) - ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

2-ой год обучения

Прыжки низкого уровня. Прыжки высокого уровня: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».

«Херки» - одна нога прямая и поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

«Хедлер» - одна нога прямая поднята вверх высоко, вторая – согнута, колено направлено вниз.

«Девятка» - одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально, руки повторяют положения ног, изображая девятку.

«Той тач» - ноги подняты в стороны высоко, колени прямые.

«Вокруг света» - сначала выполняется прыжок «пайк», вверху ноги переходят в положение «той тач», приземление на две ноги.

3-ий год обучения

Прыжки низкого и высокого уровня.

Станты

1-ый год обучения

Положение флайера в станте

Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

	
основная стойка	либерти
	
стэг	ноги вместе

Спуски флайера

Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки).

Простой вылет – вылет вверх, ноги вместе, руки подняты вверх.

Так аут (раскрытие группировки) – вылет вверх, ноги и руки прямые, группировка, раскрытие группировки, ноги прямые, руки вдоль туловища.

2-ой год обучения

Положение флайера в станте

Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион.

	
«точ»	флажок
	
арабеска	скорпион

Спуски флайера

Спуски флайера со станта: «той тач», универсальный.

«Той тач» - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки в стороны, ноги и руки прямые.

Универсальный - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки опущены вниз вдоль туловища, ноги и руки прямые.

3-ий год обучения

Положение флайера в станте

Основные положения флайера. Спуски флайера. Основные спуски флайера.

Акробатические упражнения

1-ый год обучения

Кувырок вперед и кувырок назад в группировке; переворот в сторону (колесо); шпагаты (поперечный и продольные); мост.

Кувырок вперед - из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них, медленно сгибая руки, опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами, перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

Кувырок назад - из седа, ноги вместе, перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх, одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекаат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекаатиться через живот на бедра, выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Переворота в сторону (колесо) - выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги.

максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и толчок другой ногой.

Шпаг - положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, расставленные в противоположных направлениях): поперечный шпагат (разведение ног в стороны); продольный шпагат (разведение ног вперед и назад, различают левый и правый).

Мост – положение тела, при котором спина изогнута дугой из положения стоя за спину опирается на ладони и одновременно стоит на ступнях.

2-ой год обучения

Переворот с поворотом (рандат), переворот вперед через «мост», переворот вперед на одну ногу (перекидка).

Переворот с поворотом (рандат) - наскок с подниманием правого колена, руки поднимаются вверх, из этого положения делаете широкий шаг (правая нога впереди), затем следует поочередно поставить руки на пол – сначала правая, потом левая – в наивысшей точке ноги соединяются и совершается поворот корпуса, приземление происходит с отскоком на две ноги спиной к направлению движения.

Переворот вперед через «мост» - правая нога поднимается вверх, руки тоже, затем широкий шаг и руки ставятся на землю, потом отталкиваясь ногой происходит выход в стойку на руках, после того, как ноги соединились в воздухе и пересекли перпендикулярную точку, необходимо прогнуться в спине и одновременно оттолкнуться руками от пола, приземлившись на обе ноги.

Переворот вперед на одну ногу (перекидка) - правая нога поднимается вверх, руки тоже, затем широкий шаг и руки ставятся на землю, потом отталкиваясь ногой происходит выход в стойку на руках, после того, как ноги соединились в воздухе и пересекли перпендикулярную точку, необходимо прогнуться в спине и одновременно оттолкнуться руками от пола, приземлившись на одну ногу.

3-ий год обучения

Переворот назад через «мост».

Переворот назад через «мост» - исходное положение - упор стоя, спина прямая, плечи отведены назад, далее необходимо совершить откидывание назад, пока пальцы рук не коснутся пола, опуститься в мостик, затем

необходимо сделать мах одной ногой, затем другой, постепенно увеличивая темп. Окончание первой половины упражнения - выход в стойку на руках, ноги врозь, затем нужно занести маховую ногу назад, за ней вторую, и встать на ноги.

максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и толчок другой ногой.

Шаг - положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, расставленные в противоположных направлениях): поперечный шпагат (разведение ног в стороны); продольный шпагат (разведение ног вперед и назад, различают левый и правый).

Мост – положение тела, при котором спина изогнута дугой из положения стоя за спину опирается на ладони и одновременно стоит на ступнях.

**Методические рекомендации по годам обучения программы
«Данс»**

Обязательные элементы «ДАНС» программы

Обязательные элементы «ДАНС» программы включают в себя: пируэты, шпагаты и махи, чир-прыжки, лип-прыжки. Все элементы выполняются всеми участниками команды в определенной последовательности.

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360° .

Шпагаты и махи должны быть зафиксированы в течении нескольких секунд.

Лип-прыжки – танцевальные прыжки с одной ноги.

Пируэты.

1-ый год обучения

Пируэты: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт.

Простой пируэт (карандаш) – пируэт, при котором свободная нога отведена в сторону.

Джаз-пируэт – пируэт, при котором свободная нога находится в положении «пассе».

2-ой год обучения

Пируэты: тур-пике, «солнышко», пируэт-флажок.

Тур-пике – серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу.

«Солнышко» - пируэт с переворотом корпуса.

Пируэт-флажок – пируэт, при котором прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше.

3-ий год обучения

Основные пируэты.

Лип-прыжки

1-ый год обучения

Высокий лип-прыжок вперед, высокий лип-прыжок в сторону.

Высокий лип-прыжок вперед – выброс ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата. Приземление на одну ногу.

Высокий лип-прыжок в сторону – выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

2-ой год обучения

Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».

Переменный лип-прыжок – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на одну ногу.

Переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач».

3-ий год обучения

Основные лип-прыжки.

Методика тестирования специальной физической подготовленности

Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки. Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.

Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

Сгибание и разгибание рук перед собой из положения согнута ноги врозь, количество раз на критической скорости.

Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см Выполняются упражнения по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

**КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРОВ, УТВЕРЖДЕННЫЙ
ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ
ЧЕРЛИДИНГА**

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды. Быть примером для подражания.

Выполнять все правила

ЕСА. Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.

4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении. Быть послами доброй воли.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

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

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

использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления.

