

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025



УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 26.05.2025 № 7/05
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ
И.В. Поликарпова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧИРЛИДИНГ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Маслова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация досуга детей и подростков посредством занятий спортом и физической культурой актуальна и направлена на улучшение социальной обстановки среди молодёжи, предотвращение и сокращение правонарушений среди детей и подростков. Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей.

Сейчас популярность приобретает чирлидинг - относительно новый, интересный для детей и популярный среди молодежи вид спорта. Термин появился благодаря сочетанию двух английских слов: cheer – одобрять, поддерживать и lead – управлять, вести. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и красоту выступлений, так как предусматривает выполнение танцевальных движений, гимнастических элементов и акробатических трюков.

Чирлидинг, как вид спорта, органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Кроме того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. Таким образом, чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

В рамках дополнительной **Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт» - **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия чирлидингом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Следует отметить, что занятия создают благоприятные условия для совершенствования музыкально-эстетического вкуса.

Чирлидинг является одним из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Особенности программы

Чирлидинг тесно перекликается со многими видами спорта, такими как художественная и спортивная гимнастика, акробатика, хореография, поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. В то же время занятия имеют свою специфику, заключающуюся в обучении построению стантов и пирамид, скандированию речевок, постановке нетипичных для гимнастики и акробатики программ с использованием оригинальной атрибутики: помпонов, баннеров, флагов.

По итогам обучения ребенок овладевает основными навыками командной работы, техникой выполнения основных чирлидинговых элементов, умением организовать свой досуг, становится самостоятельной, способной к самовыражению и социально-адаптированной личностью.

Адресат программы

Программа «Чир спорт» предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет, т.к. в этом возрасте у детей формируется опорно-двигательная, костная система, развивается

координация, процессы мышечной памяти и внимания, и занятия чирлидингом помогут им в этом.

Объем

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 576 ч.

Срок реализации образовательной программы: 3 года.

Цель: укрепление здоровья, развитие творческого потенциала и социальная адаптация детей в обществе посредством физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление работы всех систем организма;
2. Воспитание личностных качеств — самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность;
3. Формирование эстетики движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
4. Изучение своего организма, гигиенических требований к одежде, обуви, изучение гигиены тела;
5. Развитие основных двигательных качеств.

Условия реализации программы

Набор в группы 1-го года обучения производится по желанию, без предварительного отбора. Возраст детей – 7-11 лет.

Группы формируются по возрастным категориям: 7-11 лет, 12-14 лет, 15-16 лет.

Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение.

Возможен прием в коллектив на 2-ой и 3-й годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

Подведения итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по чирлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждение, район, округ, город, международные).

Особенности организации образовательного процесса

Во время занятий необходима страховка и поддержка, потому что занятия по акробатике характеризуются высокой травмоопасностью

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований подготовку занимающихся спортивной хореографией принято делить на следующие этапы: начальная подготовка; начальная специализированная подготовка и углубленная специализированная подготовка.

Первый год обучения (7-11 лет)

1. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Начальная техническая подготовка- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов черлидинга.
6. Участие в показательных выступлениях

Второй год обучения (12-14 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничного развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и выбор стиля черлидинга
3. Углубленная и соразмерная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты)
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Начальная функциональная подготовка- освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка- освоение элементов динамическая сила, статическая сила, прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие, гибкость,

пирамиды, станты-поддержки, чирдансы, чир-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колесо, рондаты)

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных в простейших соединениях.
8. Регулярное участие в соревнованиях.

Третий год обучения (15-16 лет)

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительного мастерства.

Объем нагрузки по этапам подготовки

	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной подготовки
<i>Год подготовки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Количество часов в неделю	4	6	6
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество часов в год	144	216	216

Формы организации образовательного процесса: групповая, коллективная.

Формы проведения занятий:

- Учебное занятие
- Репетиция
- Тренинг
- Концерт
- Экскурсия
- Игра

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, которые определены в СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- оборудование:
 - роллматы толщиной не менее 4 см, размером 14 на 14 метров
 - гимнастическая стенка
 - поролоновые маты
 - надувная акробатическая дорожка
 - скакалки
 - гантели

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- кроссовки.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- знают технику безопасности в чирлидинге;

- умеют технично выполнять разминочный комплекс упражнений;
- умеют ориентироваться в зале, вести себя на тренировочном ковре;
- умеют исполнять ритмические комбинации под музыку в разных темпах;
- умеют выполнять базовые станты и пирамиды;
- умеют выполнять базовые акробатические элементы;
- имеют опыт выступления на соревнованиях, концертах, праздниках.

Метапредметные

- умеют высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое;
- способны самостоятельно контролировать и оценивать свою практическую деятельность;
- умеют эффективно работать самостоятельно и в группе, проявляют толерантность, терпимость, способность решать конфликты;
- приобретён опыт получения и освоения информации и применение ее в практической деятельности;
- умеет договариваться и приходить к общему решению проблемы в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные:

- сформирована высокая познавательная активность, развит устойчивый интерес к занятиям чирлидингом;
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, мышечная память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ЧАСЫ ПЕРЕДЕЛАЛА

1-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	выполнение практических заданий наблюдение
2.	ОФП и СФП	64	12	52	сдача нормативов
3.	Ритмика	14	3	11	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
4.	Станты и пирамиды	34	8	26	Опрос, наблюдение, анализ, выступления
5.	Акробатика	20	4	16	Технический зачет
6.	Постановочная работа	8	2	6	
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Показательные выступления
Итого часов		144	30	114	

2-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	выполнение практических заданий, наблюдение
2.	ОФП и СФП	55	12	43	сдача нормативов
3.	Ритмика	15	3	12	
4.	Станты и пирамиды	50	12	38	
5.	Акробатика	40	8	32	Технический зачет
6.	Постановочная работа	16	4	12	
7.	Соревновательная подготовка	36	9	27	
8.	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Показательные выступления
Итого часов		216	49	167	

А можно объединить 6 и 7 раздел в блок «Постановочно-репетиционная работа»?

Учтены ли часы соревнований в программе?

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	выполнение практических заданий, наблюдение
2.	ОФП и СФП	50	12	38	сдача нормативов
3.	Ритмика	10	2	8	
4.	Станты и пирамиды	60	15	45	
5.	Акробатика	40	8	32	Технический зачет
6.	Постановочная работа	16	4	12	

7.	Соревновательная подготовка	36	9	27	
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
Итого часов		216	51	165	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- изучить правила поведения на занятиях чирлидингом;
- изучить терминологию разучиваемых упражнений;
- освоить технику базовых стантов и чир прыжков;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов;
- научить владеть мышцами своего тела (в пространстве, времени, степени мышечных усилий);
- разучить хореографические постановки с элементами чирлидинга;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

Развивающие:

- развить интерес к чирлидингу;
- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию)
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- развить творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества (ответственность, дисциплинированность);
- воспитать коммуникативность и доброжелательное отношение в коллективе друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы 1-го года обучения

Разбить на Теорию и Практику

1. Вводное занятие

Теория

Введение в программу: цель и задачи обучения. История чирлидинга. Философия чирлидинга. Кодекс чирлидера. Технические роли в команде по чирлидингу. Техника безопасности на занятиях.

Практика

2. ОФП и СФП

Теория

Практика

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры). Упражнения на развитие основных групп мышц (отжимания, приседания, выпрыгивания и запрыгивания, подтягивания, планки, уголки и др). Упражнения на гибкость (наклоны, выпады, махи).

3. Ритмика

Теория

Практика

Осанка **или положение спины?** и базовые положения рук в чирлидинге (хай ви, т, тачдаун, рамка и др). Ритмические комбинации под музыку и без. Координационные комбинации рук и ног.

4. Станты и пирамиды

Теория

Практика

Базовые способы и техника захода флаера. Способы и техника ловли флаера. Способы синхронной работы базы. Станты 1го и 2го уровня сложности (шаг наверх, сед на плечах, эль стант, стойка на бедре двойной базы, преп, кредл и др.).

5. Акробатика

Теория

Практика

Группировка. Кувырок вперед и назад. Стойка на руках с опорой у стены. Колесо. Мостик. Чир прыжки (апроуч, стредл, так, херки, той тач и др.).

6. Постановочная работа

Теория

Практика

Создание номера для выступления с элементами чирлидинга.

7. Контрольные и итоговые занятия

Практика

Тестирование **7ми летних детей нельзя тестировать**. по разученному материалу.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные результаты:

- сохранение интереса и потребности к спортивным занятиям;
- развиты физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- получили развитие творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- имеют представление о правильной осанке .

Метапредметные результаты:

- положено начало формирования волевых качеств: ответственность, дисциплинированность;
- доброжелательно относятся друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

Предметные результаты:

- знают правила поведения на занятиях чирлидингом;
- знают терминологию разучиваемых упражнений;
- владеют техникой выполнения базовых акробатических элементов, предусмотренных программой;
- положено начало формированию умения управлять мышцами своего тела (в пространстве, времени, степени мышечных усилий);
- владеют техникой выполнения базовый стантов чирлидинга;
- умеют демонстрировать свои достижения зрителю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- освоить терминологию элементов чирлидинга, изучаемых на данном этапе;
- познакомить с идеальным исполнением элементов чирлидинга;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов;
- разучить хореографические постановки с элементами чирлидинга;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

Развивающие:

- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить общий кругозор воспитанников;
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества (трудолюбие, терпение);
- воспитать коммуникабельность и дружелюбность;
- воспитать оптимистичный настрой в восприятии мира;
- способствовать позитивной самооценке и развить моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы 2-го года обучения

Сделать по аналогии с 1м годом

Привести последовательность тем в соответствие с учебным планом

1. Вводное занятие. Повторение техники безопасности на занятиях. Философия чирлидинга. Кодекс чирлидера.
2. ОФП и СФП . Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры). Упражнения на развитие основных групп мышц (отжимания, приседания, выпрыгивания и запрыгивания, подтягивания, планки, уголки и др). Упражнения для баз и флаеров. Упражнения на гибкость (наклоны, выпады, махи)
3. Ритмика и базовые положения рук. Осанка и базовые положения рук в чирлидинге (хай ви,ти,тач даун,рамка и др). Ритмические комбинации под музыку и без. Координационные комбинации .
4. Станты и пирамиды. Базовые способы и техника захода флаера. Способы и техника ловли флаера. Способы синхронной работы базы. Станты 2го и 3го уровня сложности (шаг наверх, сед на плечах, стойка на плечах , преп, кредл, экстеншен и др.)
5. Акробатика. Группировка. Кувырок вперед и назад. Стойка на руках с опорой у стены. Колесо. Мостик. Переворот вперед и назад. Рондат. Чир прыжки (херки, той тах , хедлер и др.)
6. Постановочная работа. Создание программы для выступления на соревнованиях.
7. Контрольное занятие. Промежуточное тестирование по разученному материалу.
8. Соревновательная подготовка. Отработка и корректировка соревновательной программы.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные результаты:

- развиты физические качества (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) в пределах требований программы;
- расширился объём знаний, общий кругозор;
- имеют правильную осанку;

- испытывают чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Метапредметные результаты:

- проявляют волевые качества: трудолюбие, терпение;
- оказывают помощь друг другу, доброжелательны к педагогам, окружающим;
- проявляют оптимизм в восприятии мира;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

Предметные результаты:

- знают названия базовых элементов чирлидинга, изучаемых на данном этапе;
- имеют представление об идеальном исполнении элементов чирлидинга;
- владеют техникой выполнения базовых элементов чирлидинга;
- владеют мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- артистично демонстрируют свои достижения зрителю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- освоить терминологию разучиваемых упражнений этапа начальной специализированной подготовки;
- познакомить с идеальным исполнением элементов чирлидинга начальной специализированной подготовки;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов чирлидинга этапа начальной специализированной подготовки;
- научить владеть мышцами своего тела в совершенстве, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- разучить базовые акробатические упражнения и связки для хореографических постановок;
- научить артистично демонстрировать свои достижения зрителю.

Развивающие:

- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить общий кругозор воспитанников;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества (самообладание, целеустремленность и др.);
- воспитать приложение волевых усилий в преодолении трудностей и препятствий на пути достижения целей;
- воспитывать адекватную самостоятельную оценку правильности выполнения действия и внесение необходимых коррективов в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы 3-го года обучения

Сделать по аналогии с 1м годом

Привести последовательность тем в соответствие с учебным планом

1. Вводное занятие. Повторение техники безопасности на занятиях. Философия чирлидинга. Кодекс чирлидера.
2. ОФП и СФП . Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры). Упражнения на развитие основных групп мышц (отжимания, приседания, выпрыгивания и запрыгивания, подтягивания, планки, уголки и др). Упражнения для баз и флаеров. Работа с утяжелением. Развитие взрывной силы. Упражнения на гибкость (наклоны, выпады, махи)
3. Ритмика и базовые положения рук. Осанка и базовые положения рук в чирлидинге (хай ви,ти,тач даун,рамка и др). Ритмические комбинации под музыку и без. Координационные комбинации .
4. Станты и пирамиды. Базовые способы и техника захода флаера. Способы и техника ловли флаера. Способы синхронной работы базы. Станты 2го и 3го уровня сложности (шаг наверх, сед на плечах, стойка на плечах , преп, кредл, экстеншен и др.)
5. Акробатика. Группировка. Кувырок вперед и назад. Стойка на руках с опорой у стены. Колесо. Мостик. Переворот вперед и назад. Рондат. Фляк назад. Темповой переворот вперед. Чир прыжки (херки, той тач , хедлер и др.)
6. Постановочная работа. Создание программы для выступления на соревнованиях.
7. Контрольное занятие. Промежуточное тестирование по разученному материалу.
8. Соревновательная подготовка. Отработка и корректировка соревновательной программы.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Личностные результаты:

- развиты физические качества: гибкость, сила, быстрота, выносливость и координация;
- имеют широкий кругозор;
- сформирована правильная осанка.

Метапредметные результаты:

- сформированы волевые качества: самообладание, целеустремлённость и др.;
- проявляют волевые усилия и стараются преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
- адекватно оценивают правильность выполнения действия и вносят необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

Предметные результаты:

- грамотно используют терминологию разучиваемых упражнений этапа начальной специализированной подготовки;
- знают названия элементов чирлидинга, изучаемых на этапе начальной специализированной подготовки;
- владеют техникой выполнения базовых элементов чирлидинга этапа начальной специализированной подготовки;
- владеют мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- технически грамотно выполняют комбинации элементов чирлидинга в хореографических постановках;
- артистично демонстрируют свои достижения зрителю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приемы и методы организации учебного процесса

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню танцевального мастерства.

При обучении чирлидингу применяются традиционные **методы** обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства.

Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным танцам.

К ним можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание танцевальной музыки;
- просмотр команд на конкурсах;
- просмотр видеозаписей **КАКИХ?**.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления на конкурсах и концертах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий и выступлений необходимы слаженные действия, взаимопонимание и поддержка. Выступление на сцене является результатом совместной деятельности. **На втором году обучения возможно выделение часов для индивидуальных занятий с детьми, выражающими стремление к будущему профессиональному выбору в области искусства. ИЗ КАКИХ ИСТОЧНИКОВ?**

Используемые в обучении методики, методы и технологии распределяют учебный материал по темам в порядке нарастания сложности применительно к каждому виду упражнений. Для освоения каждого упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки, так как нарушение впоследствии обучения, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам.

Учебно-методический комплекс программы «Чир спорт» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Линда Рэ Чепел Как стать первоклассным тренером по черлидингу. – М.: Патриот, 2004.
2. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг». Теория и методика спортивной тренировки. - Москва, 2006.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. Методическое пособие «Черлидинг». Как подготовить команду», Москва, 2008.
4. Венгерова Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: Учебное пособие / Н.Н. Венгерова, К.В. Гобузева. - СПб.: [б.и.], 2010.
5. Носкова С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. [Электронный ресурс] / С.А. Носкова // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 6.
6. Коркин В.П. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры. - Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

Список литературы для детей и родителей

1. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Изд.ФиС, 2002.
2. Кулешова З.С. Тенденции развития чирлидинга в России // Теория и практика физической культуры. - 2009.
3. Тихонов Р.Г. Проблема подготовки спортсменов в чирлидинге // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2011 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург, 2012. - С. 79.

Интернет-источники

1. <http://cheerleading.ru/> Федерация чирлидинга и чир спорта России
2. www.cheerunion.com/ Официальный сайт Международного союза чирлидинга
3. minsport.gov.ru/2018/PravilaChirSport050218/ Министерство спорта Российской Федерации. Правила вида спорта «чир спорт»

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- образовательная программа,
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения чирлидингу;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, соревнованиям;

Дидактические пособия

- иллюстративный материал к темам программы:
 - плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц, которые используются с целью более доступного понимания учащимися работы мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, нагрузок на суставы, пользы разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;
 - фотографии популярных команд и спортсменов;
 - схемы выполнения движений и упражнений;
- электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации по темам программы;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений известных команд и спортсменов;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, соревнованиях, фестивалях;

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе– служат:

- оценочные материалы (диагностические и контрольные материалы, информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.),
- нормативные материалы (требования и положения о конкурсах, смотрах, фестивалях) по осуществлению индивидуальных, групповых и массовых форм работы с учащимися.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по данной дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.).

Формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация и быстрота движений (кувырок вперед)		
без помощи педагога ребенок не может выполнить кувырок, не умеет сгруппироваться	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	подбородок прижат к груди, спина круглая, наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук, из переката на спине принята плотная группировка, вернуться в упор присев
Пассивная гибкость (складка сидя)		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп
Активная гибкость (мост из положения лежа на спине)		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты наружу, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
Координация - статическое равновесие (стойка на руках - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони)		
с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога	в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие	ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие
Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (дельтовидная, трапецевидная, грудная, плечевая)		
от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя	выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя	подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела

<p align="center">Чувство ритма способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</p>		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№	Ф.И учащегося	Параметры						Сумма баллов	Уровень
		координация	пассивная гибкость	активная гибкость	статическое равновесие	статическая выносливость	чувство ритма		

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

Оценка параметров

начальный уровень 1 балл

средний уровень 2 балла

высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

5-9 баллов начальный уровень

10-20 баллов средний уровень

21-24 баллов высокий уровень

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года: беседа, опрос, выполнение самостоятельных заданий, наблюдение на занятиях, диагностические игры, соревнования, участие в концертах, праздничных мероприятиях, контрольные задания, технический зачет.

Промежуточная аттестация - оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам каждого учебного года.

Формы:

- игровые формы выявления теоретических знаний (викторина, брейн-ринг, «Самый умный» и т.п.)
- контрольные упражнения (в конце 1-го, 2-го и 3-го годов обучения педагог проводит диагностику физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения)
- участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертная деятельность
- показательные выступления, на которых учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом
- педагогическое наблюдение в деятельности

Итоговый контроль - проводится по итогам освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы:

- отчетный концерт
- анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении
- обобщение сведений о результатах обучения

Формы фиксации результатов

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Уровень освоения образовательной программы» (приложение 2)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

- Протоколы соревнований
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

Диагностические материалы для определения достижений учащимися планируемых результатов обучения (ОФП и СФП)

1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость, подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4
--------------------------------------	--	---

2-й год обучения

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале

Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90°	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки танца Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

3 год обучения

Качество	Норматив	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд

		"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	"5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	По шкале
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Педагог _____

Дата_____

[illegible]