

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Черлидинг



**Составитель: Серёдкина Анастасия
Юрьевна
МБОУ «Лицей №17»
Рабочая программа внеурочной
деятельности**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №17»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Черлидинг

Рабочая программа внеурочной деятельности
для 5-7 классов

Составитель:
Серёдкина Анастасия Юрьевна,
учитель английского языка
МБОУ «Лицей №17»
Контактный телефон: 8(904)965-05-00

Программа обсуждена
на заседании Совета по введению
ФГОС ООО

Протокол №3
от 11.12.2012г.

Председатель Совета _____
О.Е. Левина

Программа утверждена
педагогическим советом

Протокол №
от 9.01.2013г.

Директор лицея _____
Л.И. Ляскина

Березовский
2013

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Планируемые результаты освоения.....	9
Осуществление контроля за реализацией программы.....	11
Материально-технические условия реализации программы.....	13
Учебно-тематический план (1-3 года обучения).....	14
Содержание программы (1-3 года обучения).....	16
Список литературы.....	21
Приложения.....	23

Пояснительная записка

Актуальность

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Черлидинг» для обучающихся 5 – 7 классов.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется

большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях.

Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» для обучающихся 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Программа курса рассчитана на 108 часов в год из расчета 3 занятия в неделю (по одному академическому часу), и предполагает срок реализации на 3 года. Количество занимающихся в каждой группе не менее 12 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

Целью программы для обучающихся 5-7 классов по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности

средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей:
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Содержание курса «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Программа «Черлидинг» состоит из теоретической и практической частей.

Результатом освоения программы «Черлидинг» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по черлидингу.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Черлидинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте, и в частности в области черлидинга;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «черлидинг»;
- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- выявлять связь занятий черлидингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;
- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Осуществление контроля за реализацией программы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

1. Общефизическая и функциональная подготовка

Показатели физической подготовки обучающихся

По окончании 5 класса, обучающиеся должны демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Прыжок в длину с места, см	160	150
Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
6-минутный бег, м	1000	850
Челночный бег 3х10м, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса, обучающиеся должны демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Прыжок в длину с места, см	165	155
Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
6-минутный бег, м	1100	900

Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,6
------------------------	-----	-----

По окончании 7 класса, обучающиеся должны демонстрировать:

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Прыжок в длину с места, см	170	160
Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
6-минутный бег, м	1150	950
Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,5

2. Техническая подготовка:

- выполнение танцевальных программ на оценку;
- выполнение танцевальных программ на конкурсах, выступлениях и соревнованиях.

Танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ДАНС», «ШОУ-ДАНС» оценивается по определенным критериям: техника выполнения, хореография, артистичность и презентабельность.

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, эмоциональны.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, но менее уверенно и менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с недостаточной амплитудой, допущены ошибки, менее эмоционально.

Оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно и незэмоционально.

Упражнения по ОФП для категории «Дети»

(1-3 год обучения)

Материально-технические условия реализации программы

Помпоны	15 пар
Костюм	15 шт.
Гольфы	15 пар
Кубки	2 шт.
Гимнастические маты	12 шт.
Информационные и мультимедийные ресурсы	Видеозаписи, книги, брошюры

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов 1 год обучения		Всего часов	Количество часов 2 год обучения		Всего часов	Количество часов 3 год обучения	
			теория	практика		теория	практика		теория	практика
1	Вводные занятия.	2	2	-	2	2	-	2	2	-
1.1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.	1	1		1	1		1	1	
1.2	История возникновения и зарождения черлидинга. Кодекс черлидера.	1	1		1	1		1	1	
2	Техническая подготовка. Программа «ЧИР».	68	23	45	68	21	47	68	21	47
2.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	7	2	5	6	2	4	6	2	4
2.2	Чир-прыжки.	8	3	5	8	2	6	8	2	6
2.3	Физическая подготовка.	9	3	6	11	2	8	11	2	8
2.31	Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости		2	4		1	6		1	6
2.32	Упражнения на развитие координации.		1	2		1	2		1	2
2.4	Акробатическая подготовка.	26	7	19	25	7	18	25	7	18
2.41	Акробатика. Техника безопасности на акробатике.		1			1			1	
2.42	Стойки.		1	2		1	2		1	2
2.43	Повороты.		1	3		1	2		1	2
2.44	Акробатические прыжки.		1	3		1	3		1	3
2.45	Акробатические элементы.		2	6		2	8		2	8
2.46	Шпагаты.		1	5		1	3		1	3
2.6	Станты.	8	4	4	10	4	6	10	4	6
2.7	Пирамиды.	5	2	3	6	2	4	6	2	4
2.8	Кричалки.	5	1	4	3	1	2	3	1	2
3	Техническая подготовка. Программа «ДАНС».	13	4	9	16	5	11	16	5	11
3.1	Базовые элементы.	7	2	5	6	2	4	6	2	4
3.2	Чир-прыжки.	3	1	2	4	1	3	4	1	3
3.3	Лип-прыжки.	3	1	2	6	2	4	6	2	4

3.4	Хореографическая подготовка.	9	6	3	7	1	6	7	-	7
3.41	Позиции рук и ног в классическом танце.		2	1		1	2			2
3.42	Танцевальные шаги.		2	1			2			2
3.43	Танцевальные связки.		2	1			2			3
4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях «ЧИР-ДАНС-ШОУ».	8	3	5	9	3	6	9	3	6
4.1	Представление команды.	2	1	1	3	1	2	3	1	2
4.2	Обязательные элементы и упражнения.	3	1	2	3	1	2	3	1	2
4.3	Танцевальные связки.	3	1	2	3	1	2	3	1	2
5	Игры.	4	1	3	2		2	2		2
6	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль.	2	1	1	2		2	2		2
		108			108			108		

Содержание программы

Разделы, темы	Год обучения	Всего часов	Краткое содержание тем и разделов
Вводные занятия.	1 год обучения	Теория – 2 Практика – 0	
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 0	
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 0	
Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Профилактика травматизма.
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Первая помощь при ушибах.
История возникновения и зарождения черлидинга. Кодекс черлидера.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	История развития черлидинга за рубежом и в России. Основные направления в черлидинге. Права и обязанности, занимающихся черлидингом. Костюм черлидера. Кодекс черлидера.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	Черлидинг как современный вид спорта. Выдающиеся люди в черлидинге. Правила соревнований по программам «ЧИР» и «ДАНС».
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 0	Черлидинг в России. Внешний вид членов команды. Осанка и походка черлидера. Режим питания черлидера.
Техническая подготовка. Программа «ЧИР».	1 год обучения	Теория – 23 Практика – 45	
	2 год обучения	Теория – 21 Практика – 47	
	3 год обучения	Теория – 21 Практика – 47	
Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	1 год обучения	Теория – 2 Практика – 5	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Базовые положения кистей рук, хлопки. Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая. Базовые положения ног, выпады. Стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Базовые положения кистей рук, хлопки, стойки. Стойки «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». Базовые положения ног, выпады, стойки.
Чир-прыжки.	1 год обучения	Теория – 3 Практика – 5	Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 6	Отработка прыжков низкого уровня. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в черлидинге: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 6	Отработка прыжков низкого и высокого уровня.
Физическая подготовка.	1 год обучения	Теория – 3 Практика – 6	Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости. Упражнения для развития силовых способностей, коррекцию фигуры: 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упор, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук; упор лежа, сгибание и разгибание рук; 2) упражнения для мышц туловища и пресса: сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево; лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание прямых ног до угла 90° и опускание; лежа на спине, руки согнуты за головой, подъемы верхней части корпуса (до уровня лопаток); подъем туловища с поворотом вправо, влево; вис на гимнастической стенке; поднимание ног до угла 90° (колени согнуты, ноги врозь, ноги прямые); 3) упражнения для мышц спины: лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх; лежа на спине поперек скамейки, ноги удерживает партнер; руки за головой, поднимание и опускание туловища; 4) упражнения для мышц ног, ягодиц: приседания, руки веред; лежа на боку, мах ногой вверх (нога прямая); в упоре стоя на одно колено, мах прямой назад - вверх; приседания на одной ноге (держась за опору, без опоры) и т.д. Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корректирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д. Упражнения для развития гибкости (стретчинг): наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно; стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; сед на коленях, взяться руками за пятки; махи ногами и т.д. Координационные упражнения: вправо – влево, вперед-назад, вниз – вверх, в круг, из круга, по кругу.
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 8	
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 8	
Акробатическая подготовка.	1 год обучения	Теория – 7 Практика – 19	Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Понятие «группировка». Техника выполнения акробатические прыжков: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед и кувырка назад в группировке. Техника выполнения переворота в сторону (колесо). Балансирование: стойка на лопатках, стойка на голове, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Шпагаты (поперечный и продольные). Мост. Поворот на 180°.
	2 год обучения	Теория – 7 Практика – 18	Техника безопасности на акробатике. Техника выполнения акробатические прыжков: толчком с двух ног, прыжок шагом, прыжок со сменой ног в шпагате. Кувырки. Колесо. Мост. Повороты на 180° и 360°. Техника выполнения переворота с поворотом (рандат). Техника выполнения переворота вперед через «мост». Техника выполнения переворота вперед на одну

			ногу (перекидка). Балансирование: стойка на руках. Шпагаты.
	3 год обучения	Теория – 7 Практика – 18	Техника безопасности на акробатике. Техника выполнения акробатические прыжков: в упор лёжа, в шпагат сидя, с поворотом в упор лежа, с поворотом в шпагат сидя. Кувырки. Колесо. Мост. Повороты на 180 ⁰ и 360 ⁰ . Рандат. Переворот вперед. Переворот вперед на одну ногу. Техника выполнения переворота назад через «мост». Балансирование: стойка на руках и поворот на 180 – 360 ⁰ . Шпагаты.
Станты.	1 год обучения	Теория – 4 Практика – 4	Техника выполнения стантов. Виды стантов: споттеры, флайеры, база. Принципы подъема в стант. Правила споттеров. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Страховка при выполнении стантов. Виды страховок: кредл, медвежий захват.
	2 год обучения	Теория – 4 Практика – 6	Техника выполнения стантов. Правила споттеров. Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион. Спуски флайера со станта: «той тач», универсальный. Страховка при выполнении стантов.
	3 год обучения	Теория – 4 Практика – 6	Техника выполнения стантов. Положения флайера. Спуски флайера со станта. Страховка при выполнении стантов.
Пирамиды.	1 год обучения	Теория – 2 Практика – 3	Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена».
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «в полный рост».
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Отработка «пирамид» из двух уровней. Изучение и отработка «пирамид» из трех уровней (два и два с половиной роста).
Кричалки.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 4	Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Отработка и изучение кричалок.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Чир-кричалки с информацией о команде черлидеров. Составление кричалок. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок.
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Чант и чир-кричалки. Составление кричалок. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок.
Техническая подготовка. Программа «ДАНС».	1 год обучения	Теория – 4 Практика – 9	
	2 год обучения	Теория – 5 Практика – 11	
	3 год обучения	Теория – 5 Практика – 11	
Базовые элементы.	1 год обучения	Теория – 2 Практика – 5	Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Шпагаты (поперечный и продольные). Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).
	2 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Обязательные элементы «ДАНС» программы. Техника выполнения пируэта: тур-пике, «солнышко», пируэт-флажок. Шпагаты. Махи.
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Обязательные элементы «ДАНС» программы. Техника выполнения пируэтов. Шпагаты. Махи.
Чир-прыжки.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Обязательный элемент «ДАНС» программы: чир-прыжок. Отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 3	Отработка прыжков низкого уровня. Отработка прыжков высокого уровня в черлидинге: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 3	Отработка прыжков низкого и высокого уровня.
Лип-прыжки.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Обязательный элемент «ДАНС» программы: лип-прыжок. Техника выполнения высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону.
	2 год	Теория – 2 Практика – 4	Отработка высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка

	обучения		в сторону. Техника выполнения переменного лип-прыжка, переменного лип-прыжка с переходом в «той тач».
	3 год обучения	Теория – 2 Практика – 4	Отработка высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону, переменного лип-прыжка, переменного лип-прыжка с переходом в «той тач».
Хореографическая подготовка.	1 год обучения	Теория – 3 Практика – 6	Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом танце. Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 6	Позиции рук и ног. Танцевальные шаги. Комбинация шага и руки. Комбинации с изменением темпа (увеличение, уменьшение).
	3 год обучения	Теория – 0 Практика – 7	Позиции рук и ног. Танцевальные шаги. Комбинация шага и руки. Танцевальные связки.
Участие в соревнованиях и показательных выступлениях «ЧИР-ДАНС-ШОУ».	1 год обучения	Теория – 3 Практика – 5	
	2 год обучения	Теория – 3 Практика – 6	
	3 год обучения	Теория – 3 Практика – 6	
Представление команды.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 1	Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления.
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (представление команды). Показательные выступления.
Обязательные элементы и упражнения.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (чир-программа). Акробаические упражнения. Станты. Поддержки.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (чир-программа). Акробаические упражнения. Станты. Поддержки. Правила участия в соревнованиях по программам «ЧИР», «ДАНС», «ШОУ-ДАНС».я
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (чир-программа). Акробаические упражнения. Станты. Поддержки. Участие в соревнованиях по программам «ЧИР», «ДАНС», «ШОУ-ДАНС».
Танцевальные связки.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Станты. Прыжки. Махи.
	2 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Станты. Прыжки. Махи.
	3 год обучения	Теория – 1 Практика – 2	Танцевальная связка (данс-шоу программа). Пируэты. Станты. Прыжки. Махи.
Игры.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 3	Игры и правила. Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Горелки», « Третий лишний», «Выручай-ка» в различных вариациях. Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Лесная дискотека», «Ручеёк» в различных вариациях.
	2 год обучения	Теория – 0 Практика – 2	Беговые игры. Танцевальные игры.
	3 год обучения	Теория – 0 Практика – 2	Беговые игры. Танцевальные игры.
Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль.	1 год обучения	Теория – 1 Практика – 1	Тестирование ОФП. Теория: базовые движения рук и ног, техника безопасности на занятиях черлидингом, терминология черлидера. Выполнение программы с использованием определенных связок.
	2 год обучения	Теория – 0 Практика – 2	Тестирование ОФП. Теория: базовые движения рук и ног, техника безопасности на занятиях черлидингом, терминология

			черлидера. Выполнение программы с использованием определенных связок.
	3 год обучения	Теория – 0 Практика – 2	Тестирование ОФП. Теория: базовые движения рук и ног, техника безопасности на занятиях черлидингом, терминология черлидера. Выполнение программы с использованием определенных связок.

Список литературы

Литература для учителя

1. Авторы составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др. Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований ФГОС начального общего образования: учебное пособие: в 3 ч. – Кемерово: - Часть III, 2011. – 269.
2. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208.
3. Барышникова Т., Азбука хореографии. – СПб.: 1996. – 256.
4. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 240.
5. Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». – Волгоград, 2013. – 176.
6. Комарова Е., Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: 2011. – 64.
7. Лях В. И. , Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. – М.: 2011. – 104.
8. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М.: 2009. – 144.
9. Матвеев А. П., Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. – М.: 2012. – 138.
10. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. – М.: Эксмо, 2003. – 160.
11. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. – Омск: 2008. – 84.

Литература для обучающихся

1. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 240.

2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья.
Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 272.

Приложение 1

ПРОГРАММЫ «ЧИР» и «ДАНС»

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», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая.

		
стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаное Ти»
		
стойка лук и стрела правая	стойка «лоу тачдаун»	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.

«Пайк» - ноги прямые соединены вместе высоко, руки вытянуты вперед.

«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 перекат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекатиться 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 поочерёдно 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.

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 360⁰.

Шпагаты и махи должны быть зафиксированы в течении нескольких секунд.

Лип-прыжки – танцевальные рыжки 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.

Приложение 2

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.

12.Быть примером для подражания.

13.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.

11.Быть послами доброй воли.