

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Чир спорт»

Возрастная категория: 6-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Разработчик программы:

Бибик Е.Ю.

педагог дополнительного
образования.

Программу реализуют:

Бибик Е.Ю., Житенёва И.В.

Методическое сопровождение:

Шлапак Н.С.,

методист сектора ФСН

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____ стр. 3
2. Учебно-тематический план _____ стр. 11
3. Содержание программы _____ стр. 15
4. Методическое обеспечение _____ стр. 28
5. Список литературы _____ стр. 30
6. Приложение _____ стр. 32

1. Пояснительная записка

Развитие черлидинга (подготовка групп поддержки спортивных команд) в России как вида спорта началось в 1998 году на основе опыта родоначальников этого вида спорта - спортсменов США, на языке которых он обозначается словом черлидинг (Cheerleading). Черлидинг - универсальный, массовый вид спорта и является одним из средств формирования и развития физических, эстетических и творческих способностей ребёнка. У детей и подростков к нему повышенный интерес. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у подростков чувства прекрасного, гармонии физического и духовного развития, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, через участие в международных соревнованиях.

Являясь относительно молодым видом спорта, черлидинг уверенно развивается в России. Популярность этого вида спортивных танцев обусловлена в первую очередь его зрелищностью. Сочетая в себе спорт и танец, черлидинг увлекает своей динамикой и выразительностью.

Основой этого вида спорта является синтез движения, музыки, акробатических упражнений и хореографии, что развивает координацию движений обучающегося, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, с её формой и динамикой.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Основу учебно-тренировочного процесса в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру показательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. Содержание двигательной деятельности обучающихся в черлидинге требует особой подготовленности, а именно:

- необходимой физической подготовленностью, основу которой составляют высокоразвитые скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;

- базовой подготовленности, характеризующейся владением основами танцевальной техники и акробатики вольтажного характера;

- музыкально-ритмическими способностями, которые включают дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в

соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- хореографической подготовленностью;
- способностями к коллективному взаимодействию, работе с партнёром, синхронному и сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- точность двигательных действий и способность корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Чир лидинг» состоит в том, что обучающиеся вначале знакомятся с популярным среди молодёжи видом спорта – черлидингом, осваивают и, в дальнейшем, развивают основные черлидинговые умения и навыки, за счет чего происходит развитие физического, творческого, личного потенциала детей всех возрастных категорий. В процессе обучения усложняется степень выполняемых элементов, повышается учебная мотивация для достижения более высокого результата и творческой самореализации. Кроме того, освоение программы обучающимися, способствует формированию здорового образа жизни, расширению кругозора, формированию межличностных отношений, профилактике антисоциальных проявлений в молодёжной среде.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровни усвоения:

- 1 год обучения - ознакомительный;
- 2-4 годы обучения – базовый.
- 5-6 годы обучения – углубленный.

Вид программы: модифицированная.

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет.

Срок реализации программы: 6 лет.

Данная образовательная программа – это обновленный вариант ранее действующей дополнительной общеобразовательной программы «Чир спорт» со сроком реализации 5 лет, которая разрабатывалась на основе дополнительных общеобразовательных программ «Тотус» (автор Петросян К.В.) и «Возрождение» (авторы: Нагорная Н.А., Смолярчук Л.В., Жихарцева Е.Э.). В новой редакции программы обновился углубленный уровень программы за счет увеличения срока обучения, усложнения и вариативности изучаемых элементов черлидинга и чирджаза.

Новизна программы заключается в интегративном характере её содержания, которое объединяет в себе элементы спортивных танцев, гимнастики и акробатики. Это позволяет разнообразить в образовательном процессе специфические черлидинговые элементы, как форме, так и по уровню сложности.

Цель программы: создать условия для физического, творческого, личностного развития обучающихся в сфере танцевально-спортивного искусства посредством занятий черлидингом в направлении чирджаза.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о современном виде спорта – черлидинге, чирджазе;
- обучение элементам черлидинга и чирджаза, умению исполнять их в различных последовательностях;
- способствовать формированию навыков образного восприятия музыки в умении передавать её содержание посредством занятий спортивным танцем.
- способствовать обучению основам танца и импровизации;
- способствовать изучению танцевальных движений и схем индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- способствовать овладению техникой и культурой исполнения спортивных танцев.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств: терпения, настойчивости, уверенности в своих силах, уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества;
- способствовать воспитанию культуры сценического поведения;
- создать условия для формирования нравственных качеств личности, доброжелательного отношения к окружающим людям, чувства ответственности, взаимовыручки;
- воспитание эстетического вкуса в умении видеть и ценить прекрасное.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат, основные двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость;
- развить личностно-волевые качества;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, артистизма;
- способствовать развитию коммуникативных качеств;
- способствовать развитию творческих способностей (воображения и способности к импровизации);
- способствовать развитию художественно-эстетического вкуса и содействовать в выборе своего имиджа, сценического образа;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкального слуха, грации и пластики;
- способствовать развитию творческой инициативы и способности к самовыражению посредством черлидинга и чирджаза.

Психолого-педагогическое обоснование программы.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных черлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. У детей 6-8 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 7-8 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы формируются несколько позже.

Занятия спортом и хореографией являются очень важными для формирования растущего организма. При этом действует два механизма: на физическом и интеллектуальном уровне. У ребёнка формируется правильная осанка, гармонично развивается мускулатура, движения становятся красивыми и грациозными. Более того, танцы способствуют и умственному развитию. Это связано с тем, что в мозге нет отдельного центра, который отвечает за танец, для этого задействуется несколько областей мозга, что способствует развитию дополнительных связей, передачи импульса.

Возрастные психологические изменения ребёнка в младшем школьном возрасте.

В младшем школьном возрасте ребёнок уже не может жить в беспорядке. Все, что видит, ребёнок пытается привести в порядок, увидеть закономерные отношения, в которые укладывается непостоянный окружающий мир. Дети в этом возрасте считают, что всё, что существует вокруг них, в том числе и явления природы - результат деятельности людей. Строя картину мира, ребёнок фантазирует, изобретает теоретическую концепцию.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью становится учебная деятельность. Учебная деятельность, имея сложную структуру, проходит длинный путь становления, но основы закладываются в первые годы обучения. Она является важным критерием оценки ребёнка как личности со стороны взрослых и сверстников и отражается на его

самооценке, самоуважении и самовосприятии. От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности ребёнка младшего школьного возраста. Успешная учёба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять задания приводят к становлению компетентности, одного из компонентов самосознания. Если это чувство в учебной деятельности не сформируется, у ребёнка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности. Учебная деятельность ребёнка развивается также постепенно, через опыт вхождения в неё. Ребёнок учится овладевать необходимыми, присущими окружающей его культуре способами служебных и умственных действий. Он сравнивает себя прежнего и себя нынешнего. Самое существенное в учебной деятельности - это отслеживание новых достижений и происходящих изменений. «Не умел» - «умею», «не мог» - «могу», «был» - «стал» - ключевые оценки результата этого отслеживания. Если ребёнок получает удовлетворение от оценки своих достижений, от восхождения к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружён в учебную деятельность. Конечная цель учебной деятельности - сознательная учебная деятельность, которую ребёнок сам строит по особым законам этой деятельности. Учебная деятельность, первоначально организуемая педагогом, должна превращаться в самостоятельную работу обучающегося, то есть учебная деятельность превращается в самообучение. Это происходит при условии совместной деятельности педагога и его воспитанника.

Психологические особенности подростка.

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов:

- возрастает самостоятельность ребенка;
- становятся более разнообразными и содержательными отношения с другими детьми и взрослыми;
- значительно расширяется сфера его деятельности и т. д.

Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности — самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками.

Ценностные ориентации подростков. У подростков наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах,

настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

Психологические особенности старшего школьного возраста

Период юности - это период самоопределения. Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть?

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Количество учебных часов обучения (ежегодно) – 216.

Количество занятий в неделю и их продолжительность составляет:

3 раза по 2 часа в неделю.

Условия набора и комплектования групп: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Формы и режим занятий.

Основными формами являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, что определяется спецификой создания спортивно-танцевального номера.

Методы организации образовательного процесса.

Образовательный процесс основывается на следующих методах:

- практический;
- словесный метод;
- наглядный метод;
- творческий метод;
- метод моделирования и импровизации образа в спортивном танце;
- метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;
- метод интегрирования разных подходов.

Педагогические технологии.

Во время осуществления учебного процесса применяются элементы различных инновационных педагогических технологий:

- построение занятий на игровой основе;
- технология коллективной творческой деятельности;

- технология разноуровневого обучения;
- технология эмоционально-образного обучения.

Мониторинг.

Одним из способов определения результативности реализации программы является диагностика. Диагностика осуществляется с использованием следующих методик:

- отслеживание уровня развития физических качеств и освоения гимнастики и акробатики;
- отслеживание уровня основ хореографии и развития музыкальности;
- тестирование;
- анкетирование обучающихся и родителей с целью создания наиболее благоприятных условий для творческого развития и самореализации детей.

Занятия с обучающимися выстраиваются в соответствии со следующими педагогическими принципами:

- принцип личностной ориентации;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- повторности;
- осознанности;
- эмоциональности;
- постепенности;
- сотрудничества.

Педагогическая диагностика.

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале каждого учебного года;
- промежуточную диагностику (по необходимости)
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за учебный год.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Процесс диагностирования ориентирован на:

- раскрытие индивидуальности ребёнка;
- успешное усвоение материала;
- анализ эмоциональной вовлеченности воспитанника;
- степень заинтересованности обучающегося процессом занятия;
- анализ адаптации ребенка в коллективе, взаимодействие с другими ученикам.

Результаты освоения программы:

Предметные:

- сформированность основных спортивных и хореографических знаний;
- навыки постановочной и концертной деятельности;
- владение исполнительским мастерством сценического танца;
- умение эмоционально и выразительно исполнять черлидинг-композиции в ансамбле;

- умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- умение выполнять комплексы специальных черлидинговых упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- умение выражать свои чувства и эмоции через собственное видение исполнения черлидинг-композиции.

Личностные:

- умение работать в команде;
- проявление чувства ответственности за выполненную работу;
- приобретение качеств аккуратности и трудолюбия;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- устойчивый интерес к хореографическому искусству и общей культуре личности;
- умение справляться с волнением в момент выступления;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знание и применение правил сценической этики.

Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью;
- сформированное эстетическое и художественно-образное восприятие и мышление;
- сформированный художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- умение корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

Способы определения результативности реализации программы.

1. Показы на отчётных концертах во Дворце творчества.
2. Конкурсные соревнования различного уровня: городской, региональный, всероссийский, международный.
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Личная гигиена и внешний вид черлидера. История возникновения черлидинга	4		4
4.	Музыка и ее характер	4	6	10
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	4	8	12
6.	Программа «Чир».	-	22	22
7.	Прыжки.	-	22	22
8.	Общая физическая подготовка.	2	16	18
9.	Акробатика	2	20	22
10.	Музыкальность (хлопки и прыжки в такт музыки)	2	24	26
11.	Вращения	2	24	26
12.	Постановочная и тренировочная часть. Синхронно-групповая деятельность.	2	32	34
13.	Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях, конкурсах		12	12
14.	Показательные выступления.		2	2
15.	Педагогическая диагностика.		2	2
	ИТОГО:	24	192	216

Учебно-тематический план 2-го года обучения

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Партерная гимнастика.	2	12	14
4.	Основы классического танца.	2	16	18
5.	Программа «Чир»	2	16	18
6.	Программа «Данс»	2	24	26
7.	Ритмические упражнения.		18	18
8.	Вращения.		18	18
9.	Общая физическая подготовка		28	28

10.	Акробатика		36	36
11.	Постановочная работа и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность.		20	20
12.	Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах		12	12
13.	Показательные выступления.		2	2
14.	Педагогическая диагностика.		2	2
	ИТОГО:	10	206	216

**Учебно-тематический план
3-го года обучения**

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
3.	Программа «Чир»	2	30	32
4.	Программа «Данс»	2	30	32
5.	Джаз-модерн.	2	12	14
6.	Общая физическая подготовка.		20	20
7.	Акробатика.	2	26	28
8.	Ритмические упражнения и вращения.		32	32
9.	Постановочная работа и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность.		38	38
10.	<i>Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)</i> <i>Практика (12 часов)</i> Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников		12	12
11.	Показательные выступления.		2	2
12.	Педагогическая диагностика.		2	2
	ИТОГО:	10	206	216

**Учебно-тематический план
4-го года обучения**

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Освоение элементов направления «Хип-хоп», использующихся в чир спорте	2	28	30
4.	Освоение элементов направления «контепорари», использующихся в чир спорте	2	28	30
5.	Усложненные вращения как составляющий элемент чир спорта	2	14	16
6.	ОФП со скакалкой	2	16	18
7.	Усложненные упражнения на гибкость	2	26	28
8.	Упражнения на координацию	2	34	36
9.	Групповая акробатика	2	32	34
	Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах		12	12
10.	Показательные выступления.		4	4
11.	Педагогическая и психологическая диагностика.		4	4
	ИТОГО:	16	200	216

**Учебно-тематический план
5-го года обучения**

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	СФП	2	28	30
4.	Воздушная акробатика	2	28	30
5.	Техника поддержек	2	14	16
6.	Вращение высшего уровня	2	16	18
7.	Отработка соревновательных программ	2	56	58
8.	Обмен опытом		6	6
9.	Постановочная работа и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность	2	32	34
10.	Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах		12	12
11.	Показательные выступления		4	4

12.	Педагогическая и психологическая диагностика		4	4
	ИТОГО:	14	202	216

**Учебно-тематический план
6-го года обучения**

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	СФП	2	28	30
4.	Освоение прыжков IV уровня	2	28	30
5.	Техника поддержек высшего уровня	2	14	16
6.	Вращения с переходом в другие элементы	2	16	18
7.	Отработка соревновательных программ	2	56	58
8.	Обмен опытом		6	6
9.	Постановочная работа и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность	2	32	34
10.	Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах		12	12
11.	Показательные выступления		4	4
12.	Педагогическая и психологическая диагностика		4	4
	ИТОГО:	14	202	216

3. Содержание программы **Содержание 1-го года обучения**

ТЕМА 1. Введение (2 часа)

Теория – 2 часа.

Цели и задачи предмета. Инструктаж по технике безопасности.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика (2 часа)

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

ТЕМА 3. Техника безопасности на занятиях черлидингом. Личная гигиена и внешний вид черлидера. История возникновения черлидинга (4 часа)

Теория (4 часа)

Инструкция по технике безопасности для обучающихся (требования к поведению на занятиях). Профилактика травматизма Правила личной гигиены на занятиях и в быту. История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специальный подбор костюмов.

ТЕМА 4. Музыка и ее характер (10 часов)

Теория (4 часа)

Музыка как средство самовыражения. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

Практика (6 часов)

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку.

ТЕМА 5. Основные элементы классического экзерсиса (12 часов)

Теория (4 часа)

Классические позиции рук и ног. Понятия: demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette. Прыжки. Понятия: Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

Практика (8 часов)

Разучивание и выполнение элементов классического экзерсиса:

- позиции ног: I, II, III, IV;
- позиции рук: подготовительная I, II, III;
- demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendu gette, grand battement gette;
- овиз разных позиций ног;
- Schene-поворот, coupe, passe, brasch.

ТЕМА 6. Программа «Чир»(22 часа)

Практика (22 часа)

Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Разучивание шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание простых движений, исполняемых за такт музыки. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант; стант 1-го уровня; пирамиды.

ТЕМА 7. Прыжки (22 часа)

Практика (22 часа)

Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «Апроуч», «Так», «Стредл», «Абстракт»

ТЕМА 8. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория (2 часа)

Понятие тренаж. Мышцы рук, ног, спины. Роль и значение мышечного корсета при выполнении физических упражнений.

Практика (28 часов)

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяточек. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

ТЕМА 9. Акробатика(22 часа)

Теория (2 часа)

Изучение теоретических понятий, применяемых в акробатике акробатических упражнений.

Практика (20 часов)

Освоение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, стойке на трёх точках. Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие. Изучение и освоение упражнений на развитие равновесия на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Понятия: маховая нога, толчковая нога, опора, переворот. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок (вперед и назад), стойка на руках, колесо, рондат, фляк, сальто.

ТЕМА 10. Музыкальность (хлопки и прыжки в такт музыки) (26 часов)

Теория (2 часа)

Ритмический танец. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного танца в черлидинговых комбинациях.

Практика (24 часа)

Разучивание основных движений последовательных спортивных танцев: Освоение хлопков и прыжков в такт музыки.

ТЕМА 11. Вращения(26 часов)

Теория (2 часа)

Особенность исполнения вращений – грамотность, музыкальность, выразительность движений, положение рук.

Практика (24 часа)

Разучивание основных движений. Одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

ТЕМА 12. Постановочная и тренировочная часть. Синхронно-групповая деятельность (34 часа)

Теория (2 часа)

Изучение элементов постановки, этапов исполнения композиции.

Практика (32 часа)

Освоение разновидностей танцевальных фигур во взаимосвязи. Разучивание базовых танцевальных фигур в контексте идеи черлидинговой композиции. Разучивание основных движений в связках.

Тема 13. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

Тема 14. Показательные выступления (2 часа)

Практика (2 часа)

Подготовка отчётного концерта.

Тема 15. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика (2 часа)

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

Содержание 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория - 2 часа.

Цели и задачи 2 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Партерная гимнастика (14 часов)

Теория- 2 часа.

Значение партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания.

Практика – 12 часов.

Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики:

1. Движения головы: наклоны головы вправо-влево, наклоны головы вперёд-назад, круговые вращения головы.
2. Движения рук: подъём рук вверх-вниз, вправо-влево, в стороны, круговые вращения рук от кисти, от локтя, от плеча, броски рук в различных направлениях, рывки руками в различных направлениях.
3. Движения пальчиковой гимнастики, служащей основой для развития ручной умелости и мелкой моторики и координации движения рук.
4. Движения туловища: наклоны туловища вправо-влево, вперёд - назад, повороты туловища вправо-влево, круговые вращения туловища.
5. Движения ног: положение ноги на носок, на пятку, положения ног на полупальцах, на пятках, положение ног полуприсед. Положение ног с согнутым коленом вверх, с согнутым коленом вперёд.
6. Положение упор присев, лёжа на коленях, лёжа на животе, лёжа на спине, лёжа на боку.
7. Упражнения с предметами: с погремушками, с мячом, со скакалкой, с обручем, с флажками и с другими предметами.

ТЕМА 4. Основы классического танца (18 часов)

Теория – 2 часа.

Классический танец как основа хореографического искусства. Понятие апломб. Понятие работы корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук, ног. Устойчивость корпуса. Понятие работы и укрепления суставно-мышечного аппарата тела.

Практика – 16 часов.

Постановка корпуса у станка. Постановка корпуса на середине зала. Разучивание танцевальных движений классического танца.

ТЕМА 5. Программа «Чир» (18 часов)

Теория- 2 часа.

Личная гигиена и внешний вид черлидера. Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму черлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

Практика- 16 часов.

Освоение и выполнение элементов: Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджей, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры. Разучивание танцевальных движений различных по характеру, темпу, размеру. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперёд, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога

в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Кабриоль вперед, назад. Ножницы вперед, назад. Арабеск.

ТЕМА 6. Программа «Данс»– (26 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение техники выполнения обязательных элементов в программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика – 24 часа.

Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Разучивание более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Изучение и отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок). Двойной пируэт (720 градусов).

ТЕМА 7. Ритмические упражнения (18 часов)

Практика – 18 часов.

Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке.

ТЕМА 8. Вращения (18 часов).

Практика – 18 часов.

Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

Тема 9. Общая физическая подготовка(28 часов)

Практика – 28 часов.

Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц .Бег, прыжки, отжимание, подтягивание, упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс Упражнения на растяжку. Махи ногами. Сидя на полу, ноги врозь, наклоны вперед, к правой - левой ноге. Сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед, «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук.

Тема 10. Акробатика (36 часов)

Практика – 36 часов.

Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие. Изучение и освоение упражнений на развитие равновесия на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Понятия: маховая нога, толчковая нога, опора, переворот. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет»,

подъем с разгибом. кувырок (вперед и назад), стойка на руках, колесо, ., фляк.

Тема 11. Постановочная и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность (20 часов)

Практика – 20 часов

Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка техники исполнения танцевальных движений. Отработка танца, соединение частей танца; тренировка эмоциональности в танце. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца. Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков.

Тема 12. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

ТЕМА 13. Показательные выступления (2 часа)

Практика – 2 часа.

Концертное исполнение танцевальных композиций.

ТЕМА 14. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

Содержание 3-го года обучения.

ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория - 2 часа.

Цели и задачи 3 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Программа «Чир» (32 часа)

Теория – 2 часа.

История черлидинга в России. Известные команды черлидеров. Личная гигиена и внешний вид черлидера. Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе.

Практика – 30 часов.

Выполнение стантов: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте. Акробатические упражнения колесо, рондат, фляк, рандат- фляк, сальто назад. Пируэты: карандаш, Джаз – пируэт, турпик, аттилод, фуэте, грант пируют, пируэт – флажок, продольный,

вертикальный. Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад. Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета). Чант и чир – кричалки. Подвижные игры. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в черлидинге; Той-тач. Хёдлер. Херки. Девятка. Пайк. «Вокруг света». Отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок)

ТЕМА 4. Программа «Данс» (32 часа)

Теория – 2 часа.

Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».

Практика – 30 часов.

Разучивание и отрабатывание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Разучивание более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Изучение и отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок). Двойной пируэт (720 градусов).

ТЕМА 5. Джаз-модерн (14 часов)

Теория – 2 часа.

Сценическое движение и образ. Средства эмоциональной и пластической выразительности.

Практика – 12 часов.

Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, освоение технических принципов джаз-модерн танца. Работа над сценическим образом (пластикой движений, эмоциональностью). Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Сочетания различных ритмов во время движения. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”. Упражнения стрэйч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов. Танцевальные этюды сюжетного характера.

ТЕМА 6. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практика – 20 часов.

Упражнения на растяжку. Махи ногами. Сидя на полу, ноги врозь, наклоны вперед, к правой - левой ноге. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц, упражнения на тренировку пресса, упражнения на тренажерах, подвижные игры. Бег с подниманием ног, с захлестом назад ног, забегание. Прыжки на месте, вперед, назад. Прыжки со сменой ног, прыжки «через барьер», на одной ноге, вправо, влево. Отжимания на ладонях, на кулаках. Отжимание от пола, от скамейки. Упражнение на пресс Сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперед. «складки», «шпагаты». Подтягивания на перекладине с различным захватом рук. Бег, прыжки, отжимание, подтягивание.

Тема 7. Акробатика (28 часов)

Теория – 2 часа.

Самостраховка. Основные положения рук, ног, туловища перед выполнением акробатического элемента.

Практика – 26 часов.

Выполнение и отработка акробатических упражнений: колесо, рондат, фляк, сальто назад. Упражнения на развитие координации: выполнения разных заданий в движении, не меняя его темпа; выполнения разных упражнений руками и ногами одновременно; выполнения разных упражнений для каждой руки одновременно, удерживая темп. Изучение упражнений на развитие равновесия. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, подъем с разгибом. Тренировочные упражнения: переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд, назад на одну ногу. Выполнение кульбитов на качественном техническом уровне исполнения. Правильное техническое исполнение переворота боком (на левую, правую ногу). Выполнение каскадов.

Тема 8. Ритмические упражнения и вращения (32 часа)

Практика – 32 часа.

Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок, акцентируя равные доли такта. Сочетание хлопков с различными видами бросков ног и рук. Основной танцевальный шаг. Пружина. Разнообразие движениями рук, ног, корпуса. Разучивание движений, исполняемых за такт музыки. Разучивание и отработка шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание основных движений с усложнением элементов и в различных темпах: одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность (38 часов)

Практика – 38 часов.

Вращения: один оборот, со сменой ног, в паре на счёт 5,1,3. Совершенствование техники исполнения, рисунка танца, кульминации, выхода на сцену. Отработка танца, соединение частей танца; тренировка эмоциональности в танце. Подготовка конкурсного репертуара. Отработка танцевальных фигур, связок и композиций. Отработка техники исполнения танцевальных движений танца. Конкурсное исполнение танцевальных композиций. Совершенствование техники исполнения, постановка трюков. Отработка музыкально-ритмического рисунка танца, композиция. Отработка техники исполнения танцевальных движений.

Тема 10. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной

мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

ТЕМА 11. Показательные выступления (2 часа)

Практика – 2 часа.

Концертное исполнение танцевальных композиций.

ТЕМА 12. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

Содержание 4-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория - 2 часа.

Цели и задачи 4 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

ТЕМА 3. Освоение элементов направления «Хип-хоп», использующихся в чир спорте (30 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 28 часов.

Основы танцевального направления хип-хоп. Качи степы движения корпуса рук и ног. Под ритмичный реп высокие прыжки сменяются низким скольжением. Постановка программного номера с усовершенствованием техники.

ТЕМА 4. Освоение элементов направления «контепорари», использующихся в чир спорте (30 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 28 часов.

Основы танцевального направления «контепорари». Работа над эмоциональной составляющей танца. Избавления от зажимов и лишнего напряжения в теле. Спортсмены приобретают навыки танцевального исполнения, свободного владения указанной техникой.

ТЕМА 5. Усложненные вращения как составляющий элемент чир спорта (16 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 14 часов.

Подготовка спортсменов к усложненным вращениям, работа над точкой, положением корпуса и особыми техниками. Специальные задания на баланс и работа с дополнительными вспомогательными предметами, отработка вращений.

ТЕМА 6. ОФП со скакалкой (18 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 16 часов

Работа над выносливостью и координацией обучающихся. Специальные задания и элементы из художественной гимнастики для физического развития детей.

Тема 7. Усложненные упражнения на гибкость (28 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 26 часов.

Техника шпагатов. Техника гимнастических мостов. Использование гибкости во время выполнения элементов. Физические комплексы упражнений на растяжку (стрейчинг).

Тема 8. Упражнения на координацию (36 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 34 часа.

Комплекс упражнений, улучшающий и развивающий координацию спортсменов. Подвижные игры, внедрение в разминку заданий на координацию. Работа со вспомогательными снарядами.

Тема 9. Групповая акробатика (34 часов)

Теория – 2 часа.

Практика – 32 часа.

Работа над акробатическими элементами в парных группах, в группах по трое спортсменов и т.д. Использование акробатических техник, применяющихся в чир спорте. Методики преодоления эмоциональных зажимов при отработке сложных акробатических элементов. Использование элементов акробатики в соревновательных программах.

Тема 10. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

Тема 11. Показательные выступления (4 часа)

Практика – 4 часа.

Концертное исполнение танцевальных композиций.

Тема 12. Педагогическая и психологическая диагностика (4 часа)

Практика – 4 часа.

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

Содержание 5-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа.

Цели и задачи 5 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ специальной физической подготовки в чир спорте.

Практика – 28 часов.

Специальные физические упражнения, используемые в чир спорте. Отжимания, приседания, круговые общие физические упражнения. Тренировка выносливости спортсменов, специальные упражнения.

Тема 4. Воздушная акробатика (30 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ техники воздушной акробатики.

Практика – 28 часов.

Техника воздушной акробатики. Маховое, перевороты без рук, сальто, фляки и т.д. Введение сложных акробатических элементов в соревновательные программы.

Тема 5. Техника поддержек (16 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ выполнения поддержек в чир спорте.

Практика – 14 часов.

Совершенствование физических навыков, необходимых для выполнения поддержек. Отбор и подготовка спортсменов, выполняющих поддержки. Отработка поддержек на нижнем уровне с последующим поднятием на верхний уровень. Внедрение поддержек в соревновательную программу.

Тема 6. Вращение высшего уровня (18 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ выполнения вращений высшего уровня.

Практика – 16 часов.

Вращения «алягон» с последующим переходом во вращения «пассе», «кудепье» или акробатический элемент. Специальные задания на улучшение техник вращения. Рэливе, махи, удержания ног.

Тема 7. Отработка соревновательных программ (58 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение этапов и элементов соревновательной программы.

Практика – 56 часов.

Практическое изучение и отработка соревновательной программы в чир спорте.

Тема 8. Обмен творческим опытом (6 часов)

Практика – 6 часов.

Взаимодействие, встречи с заинтересованными педагогами различного уровня, прибывающими по приглашению руководства ДТДМ. Совместные сборы и тренировки.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность (34 часов).

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ постановки номеров в чир спорте.

Практика – 32 часов.

Репетиция поставленных номеров, отработка элементов синхронной деятельности в спортивных группах.

Тема 10. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

Тема 11. Показательные выступления (4 часа)

Практика – 4 часа.

Концертное исполнение усложненных танцевальных композиций.

Тема 12. Педагогическая и психологическая диагностика (4 часа)

Практика – 4 часа.

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

Содержание 6-го года обучения.

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа.

Цели и задачи 5 года обучения. Перспективы развития коллектива. Правила техники безопасности, санитарии, гигиены. Организационные вопросы.

Тема 2. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ специальной физической подготовки в чир спорте.

Практика – 28 часов.

Специальные физические упражнения, используемые в чир спорте. Отжимания, приседания, круговые общие физические упражнения. Тренировка выносливости спортсменов, специальные упражнения.

Тема 4. Освоение прыжков IV уровня (30 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ техники прыжков 4-го уровня.

Практика – 28 часов.

Освоение техники прыжка со сменой ног, повороты в воздухе. Развитие амплитуды и высоты прыжка.

Тема 5. Техника поддержек высшего уровня (16 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ выполнения поддержек высшего уровня в чир спорте.

Практика – 14 часов.

Использование более высоких уровней высоты, усложненные выходы и сходы с поддержек. Отбор и подготовка спортсменов, выполняющих данные поддержки. Отработка изученных поддержек. Внедрение поддержек в соревновательную программу.

Тема 6. Вращения с переходом в другие элементы (18 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ выполнения вращений высшего уровня с переходом в другие элементы.

Практика – 16 часов.

Отработка техник вращений, с дальнейшим переходом в следующий элемент. Вначале отрабатывается статично, на удержание равновесия.

Тема 7. Отработка соревновательных программ (58 часов)

Теория – 2 часа.

Изучение этапов и элементов соревновательной программы.

Практика – 56 часов.

Практическое изучение и отработка соревновательной программы в чир спорте.

Тема 8. Обмен творческим опытом (6 часов)

Практика – 6 часов.

Взаимодействие, встречи с заинтересованными педагогами различного уровня, прибывающими по приглашению руководства ДТДМ. Совместные сборы и тренировки.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа. Синхронно-групповая деятельность (34 часов).

Теория – 2 часа.

Изучение теоретических основ постановки номеров в чир спорте.

Практика – 32 часов.

Репетиция поставленных номеров, отработка элементов синхронной деятельности в спортивных группах.

Тема 10. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах (12 часов)

Практика (12 часов)

Групповое участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, первенствах, фестивалях конкурсах по чир спорту с целью повышения учебно-спортивной мотивации, стремления к достижениям, развития творческого самовыражения и самореализации воспитанников (как через индивидуальные формы деятельности, так и при работе в группе).

Тема 11. Показательные выступления (4 часа)

Практика – 4 часа.

Концертное исполнение усложненных танцевальных композиций.

Тема 12. Педагогическая и психологическая диагностика (4 часа)

Практика – 4 часа.

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

4. Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по программе обучающиеся постигают искусство черлидинга, овладевают навыками выступления перед зрительской аудиторией. Учитывая трудности спортивно-танцевальных номеров, педагогом осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому обучающемуся при отработке движений элементов чир-композиции.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Педагог должен учитывать опыт обучающихся, степень усвоения ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

В процессе учебной деятельности используются следующие принципы.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Методы обучения черлидингу.

1. Рассказ. Применяется для изучения теории (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах видеороликов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдения обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, взаимопомощи в преодолении трудностей, т.е. на всё, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Формирование, развитие и совершенствование техники черлидинговых композиций осуществляется с учётом анатомо-психологических особенностей детей. Огромное внимание уделяется постановке корпуса, технике движения ногами и технике исполнения акробатических трюков.

Большая роль отводится коллективной деятельности, т.е. успешной работе над своим танцем одновременно с другими исполнителями. Это организует и дисциплинирует обучающихся, повышает интерес к занятиям, и, как результат - отсутствие текучести контингента обучающихся.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется:

- танцкласс;
- спортивные маты;
- костюмы для выступлений;
- тренировочная форма;
- утяжелители, скакалки;
- аудиотехника и аудиозаписи музыкального сопровождения;

5. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Специальная для педагога:

1. Беллер Л.А. Травмы мягких тканей. – Consilium provisorum, 2011 г.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. – Челябинск, ЧГИК, 2013 г.
3. Гай Говард. Техника европейских танцев М., АСТ, 2016 г.
4. Гришон А. Танцевальная импровизация: теория, история, практика.- 2019 г.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М., АСТ, 2020 г.
6. Лэрд У. Спортивные балльные танцы для начинающих, 2019 г.
7. Лэрд У. Техника европейских танцев. – М., Геликон плюс, 2019 г.
8. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации., Теория и практика физической культуры., 2015 г.

9. Чеккетти Г. Основы подготовки специалистов - хореографов. – СПб, ГУП, 2016 г.

10. Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., «Новое слово», 2020 г.

Педагогическая:

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М., «Академия», 2020г.

2. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 2020г.

3. Дополнительное образование детей. Словарь – справочник. Составитель Д.Е. Яковлев. – М., АРКТИ, 2019 г.

4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., Просвещение, 2004г.

5. Леонтьев А.Л. О формировании способностей. Избранные психологические сочинения в 2-х томах, т.1 – М., Просвещение, 2012 г.

6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М., «Физкультура и спорт», 2020 г.

7. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально-педагогическая проблема. – М., Педагогика, 2018 г.

Таблица 1.
Мониторинг образовательного уровня обучающихся по программе «Чир спорт»

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и во времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического танца: demiplié (по I - позиции),

			battementtendu (по I позиции), releve (по I и VI позициям).
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ по-своему. Готовность к импровизации.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Ребенок активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Ребенок очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и мизансцен номера. Самостоятелен в репетиционном процессе.

Показатели соответствуют баллам: низкий уровень - 1 балл; средний уровень - 2 балла; высокий уровень - 3 балла. Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников.

Таблица 2.
Результаты мониторинга
образовательного уровня обучающегося

Фамилия, имя

Сроки	1-й показатель (знаниевый)	2-й показатель (мотивационный)	3-й показатель (творческий)	4-й показатель (достижений)
Сентябрь (стартовая)				
Декабрь (промежуточная)				
Май (итоговая)				

Общие выводы _____