

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Утверждена приказом от 02.09.2024 № 74/8-о

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Черлидинг»**

Возраст обучающихся:	7-13 лет
Нормативный срок обучения:	1 год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2024

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно - спортивная.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы «Черлидинг» определяется ее направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе.

### **Актуальность программы.**

Проблема формирования здорового образа жизни учащихся является приоритетной задачей государственной политики Правительства Российской Федерации. Одним из направлений работы по формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности.

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

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

• Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

• «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Возраст детей:** программа ориентирована на обучение детей 7-11 лет. Формируется 3 группы, все 1 года обучения

**Срок реализации:** 1 год. 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю, при наполняемости – 15 обучающихся в группе.

**Цель программы** - развитие физически здоровой, духовной, социально активной и творческой личности ребёнка через занятия чирлидингом.

**Задачи программы:**

● **Обучающие.**

-Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

-Обучить навыкам командной работы.

● **Развивающие.**

-Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

-Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

-Развитие спортивно-технического мастерства.

-Развитие чувства ритма и музыкальности.

-Развитие двигательной сферы.

-Развитие социальной активности.

-Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.

-Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.

-Развитие лидерских качеств.

-Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

● **Воспитательные.**

-Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

-Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

-Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

Дополнительная образовательная программа «Черлидинг» **состоит из 3 модулей:**

1. «Базовые элементы и направления черлидинга»
2. «Формирования системы знаний в области Черлидинга»
3. «Развитие физических качеств».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1 «Базовые элементы и направления черлидинга».

**Цель модуля:** Знакомство с элементами черлидинга.

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

1. Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга. Обучить навыкам командной работы.

**Развивающие:**

1. Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.
2. Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

**Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

#### Учебно-тематический план модуля №1.

Тема	Теория	Практика	Всего
1. Теоретические знания. Основное определение «Черлидинг». Черлидинг, как вид спорта. История возникновения черлидинга в России.	1		1
2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1		1
3. Терминология в черлидинге. Кодекс черлидеров.	1		1
4. Психологическая подготовка спортсмена.		1	1
5. Общая физическая подготовка.		4	4
6. Специальная физическая подготовка.		4	4
7. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.		5	5
8. Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу).		1	1
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>

#### 1. Теоретические знания.

Основное определение «Черлидинг»: Черлидинг - слово черлидинг образовано от сложения двух английских корней "cheer" (возглас) и "leader" (лидер), что обозначает "лидер тех, кто кричит на стадионах".

Черлидинг — это группы поддержки спортивных команд. Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и

гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Черлидинг, как вид спорта: Черлидинг самостоятельный вид спорта, признанный исполнительными органами власти в области физической культуры и спорта за приказом 67 от 12 февраля 2007 года.

По виду спорта черлидинг присваиваются мастерские и кандидатские степени, а также спортивные массовые разряды. По черлидингу проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

**Чир** — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки;

**Данс** — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности; **Чир-микс** — выступления смешанных команд (женщины и мужчины); **Групповой стант** — коллективное построение пирамид;

**Индивидуальный черлидер** — сольный номер главного заводилы команды.

## **2. Общая физическая подготовка.**

Построение. Общеразвивающие упражнения. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене.

Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в длину, подъем туловища из положения лежа. Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону («колесо»). Переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (перекидка). Выпрыгивания «лягушка».

Шпагаты и махи: Поперечный правый и левый шпагаты, продольный шпагат. Мах вперед, в сторону, назад (вертикальный шпагат). Стрейчинг.

## **4. Изучение и отработка упражнений блока чирлидинг и техники их исполнения.**

Базовые положения кистей, рук: Базовые положения кистей - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка - класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ правая и левая.

Базовые положения ног: Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп- ту», выпад, стоя вперед, выпад, стоя в сторону, выпад, стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир – прыжки: апроуч, так (группировка), Стредл, Херки, Хедлер (барьерист). Лип – прыжки: высокий лип вперед, высокий лип в сторону. Отработка упражнений в условиях приближенных к соревнованиям и показательным выступлениям. Игры, способствующие развитию качеств необходимых на соревнованиях и показательных выступлениях черлидеру (виды качеств рассматриваются в теоретической части программы).

## Модуль 2 «Формирования системы знаний в области Черлидинга».

**Цель модуля:** развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

**Задачи модуля:**

### Обучающие:

1. Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга. Обучить навыкам командной работы.

### Развивающие:

1. Развитие чувства ритма и музыкальности.
2. Развитие двигательной сферы. Развитие социальной активности.
3. Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.

### Воспитательные:

1. Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

### Учебно-тематический план модуля 2.

тема	теория	практика	всего
1.Теоретические знания. История развития черлидинга в мире.	1		1
2.Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Первая медицинская помощь при травмах. Правила личной гигиены.	1		1
3. Пирамиды в черлидинге	1		1
4. Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.	1		1
5.Терминология в черлидинге. Правила проведения на соревнованиях по черлидингу.	1		1
6. Психологическая подготовка обучающихся к выступлениям.		1	1
7. Общая физическая подготовка		10	10
8. Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.		12	12
9. Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП по черлидингу).		1	1
<b>Итого количество часов:</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>29</b>

## **1. Теоретические занятия.**

История развития черлидинга в мире.

### **2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий (см. содержание Модуля 1, п.2).**

Первая медицинская помощь при травмах. Правила личной гигиены.

### **3. Пирамиды в черлидинге.**

Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трех, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски «над», «под» или «через» пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова-плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещен. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

### **4. Особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.**

Выступления черлидеров сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

В музыкальных композициях, сопровождающих выступления черлидеров возможно смешение различных композиций и музыкальных стилей таких как (поп, рок, джаз и даже иногда используются фрагменты классической музыки Терминология в черлидинге (см. приложение).

Правила поведения на соревнованиях по черлидингу

### **5. Психологическая подготовка обучающихся к выступлениям.**

Изучение основных волевых качеств необходимых черлидеру, что они означают и с чем они связаны. Волевые качества черлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований.

### **6. Основные аспекты инструкторской и судейской работы.**

Обязанности инструктора.

Судейская работа.

### **7. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через

скакалку назад, двойные прыжки через скакалку. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Бег, прыжки в длину, подтягивания, подъем туловища из положения лежа.

### **8. Специальная физическая подготовка.**

Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Изучение безопасных падений. Акробатические упражнения - переворот с поворотом (Рандат), «мост», переворот вперед через «мост», переворот вперед из стойки на руках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выпрыгивания «Лягушка». Растяжки.

Повторение и детальная проработка изученного на первом этапе.

**Чир-прыжки:** Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Той Тач, вокруг света. **Станты:** споттер, флайер, база. Виды страховок: медвежий захват, кредл. **Кричалки:** чир-кричалки, чанд-кричалки.

**Лип – прыжки:** переменный лип, переменный лип с переходом в Той Тач. **Пируэты:** простой пируэт (карандаш), Джаз-пируэт, Тур-Пике, Аттитюд, Фуэте. Отработка номеров в условиях приближенных к соревнованиям и показательным.

### **Модуль 3 «Развитие физических качеств».**

#### **Цель модуля:**

1. Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие:**

1. Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга. Обучить навыкам командной работы.

##### **Развивающие:**

1. Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.

2. Развитие лидерских качеств.

3. Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

##### **Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов. Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

тема		теория	практика	всего
1. Теоретические знания.	Основные цели, задачи направления черлидинга.	1		1
2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.		1		1

3.Повторение терминологии в черлидинге.	1		1
4.Составление танцевальных комплексов.	1		1
5.Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях. Психологическая подготовка к соревнованиям.	1		1
6.Общая физическая подготовка.		15	15
7.Специальная физическая подготовка.		18	18
8.Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров.		16	16
9.Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу).		1	1
<b>Итого количество часов:</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>

### Учебно-тематический план 3-ого модуля.

#### 1. Теоретические занятия.

Основные цели, задачи и направления черлидинга.

#### 2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий (см. содержание Модуля 1, п.2)

#### 3. Повторение терминологии в черлидинге (см. приложение).

#### 4. Составление танцевальных комплексов.

При составлении комплексов для музыкальных композиций необходимо использовать следующее обозначение темпа музыкального сопровождения: медленный (до 90 уд. /мин), средний (100-130 уд. /мин), быстрый (135-150 уд. /мин). Определить его можно так. Взять часы с секундной стрелкой или секундомер, включить по нравившуюся мелодию и сосчитать количество акцентированных нот за 10 секунд (или, проще говоря, сколько счетов уложится в этот промежуток времени). Если получилось 12 или 16 счетов, это произведение условно относится к медленному. При 17-22 счетах - произведение среднего темпа. При 23- 30 счетах - темп быстрый.

Для того, чтобы лучше ознакомиться с музыкальной грамотой необходимо выполнять следующее упражнение. Прохлопывание "сильных" долей, затем наоборот "слабых", после, - каждую четную (2, 4, 6, 8). Чтобы избежать трудностей, связанных с записью музыки, необходимо соблюдать следующий алгоритм: сначала выбирается музыка с четким ритмом и имеющая быстрые и медленные части. Затем проводится условное разделение составляющих запись произведений по частям занятия: подготовительная, основная, заключительная. Для этого желательно знать продолжительность каждой мелодии.

#### 5. Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

**6. Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях (см. Модуль 2, п.5).**

**7. Общая физическая подготовка.**

Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку, прыжки в длину. Бег: обычный, с прыжками. Подтягивания, подъем туловища из положения лежа. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, другие упражнения направленные на развитие координации движений и удержание равновесия.

**8. Специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. Кувырок вперед, назад. Шпагаты, отработка падений. Отработка техники повышенной сложности (прыжки в шпагат).

**9. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров.**

1. Фляк, Рандат-Фляк, Рандат-Фляк- Фляк
2. Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте.
3. Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион. Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе).
4. Простой вылет, так аут, Той тач, Универсальный, Хёрки, Хедлер, вокруг света, Винт, Винт-Той тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, Бланш, Флип, открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом.
5. Пирамиды, уровни в пирамиде. Пируэты «Солнышко», Гранд пируэт, Пируэт- флажок.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	№	Наименование модуля	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
	1.	«Базовые элементы направления черлидинга»	18	3	15
	2.	«Формирование системы знаний в области черлидинга». Кодекс черлидеров.	29	5	24
	3.	«Развитие физических качеств»	55	5	50
		<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>13</b>	<b>89</b>

### IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика

1.	1 год обучения (1,5 классы)	102	13	89
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>13</b>	<b>89</b>

### Календарно-тематический план

№	Тема	Часы
1.	Теоретические знания. Основное определение «Черлидинг». Черлидинг, как вид спорта. История возникновения черлидинга в России.	1
2.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1
3.	Терминология в черлидинге. Кодекс черлидеров.	1
4.	Основные понятия теории музыки метр, такт, ритм, темп музыкального произведения, особенности.	1
5.	Психологическая подготовка спортсмена.	1
6.	ОФП	1
7.	СФП	1
8.	ОФП	1
9.	СФП	1
10.	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.	1
11.	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.	1
12.	ОПФ	1
13.	СФП	1
14.	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.	1
15.	ОФП	1
16.	СФП	1
17.	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.	1
18.	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.	1
19.	Теоретические знания. История развития черлидинга в мире.	1
20.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Первая медицинская помощь при травмах. Правила личной	1

	гигиены.	
21.	Пирамиды в черлидинге	1
22.	Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.	1
23.	Терминология в черлидинге. Правила проведения на соревнованиях по черлидингу.	1
24.	Психологическая подготовка обучающихся к выступлениям.	1
25.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
26.	ОФП	1
27.	ОФП	1
28.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
29.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
30.	ОФП	1
31.	ОФП	1
32.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
33.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
34.	ОФП	1
35.	ОФП	1
36.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
37.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
38.	ОФП	1
39.	ОФП	1
40.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1

41.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
42.	ОФП	1
43.	ОПФ	1
44.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
45.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
46.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
47.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
48.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
49.	Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП по черлидингу).	1
50.	Теоретические знания. Основные цели, задачи направления черлидинга.	1
51.	ОФП	1
52.	Специальная физическая подготовка.	1
53.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
54.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
55.	Поведение чирлидера на соревнованиях и показательных выступлениях.	1
56.	ОФП	1
57.	Специальная физическая подготовка.	1
58.	Специальная физическая подготовка.	1
59.	ОФП	1
60.	ОФП	1
61.	Составление танцевальных комплексов.	1

62.	Специальная физическая подготовка.	1
63.	Специальная физическая подготовка.	1
64.	Специальная физическая подготовка.	1
65.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
66.	ОФП	1
67.	ОФП	1
68.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
69.	Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях. Психологическая подготовка к соревнованиям.	1
70.	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.	1
71.	Хореография	1
72.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
73.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
74.	ОФП	1
75.	Специальная физическая подготовка.	1
76.	Специальная физическая подготовка.	1
77.	ОФП	1
78.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
79.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
80.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
81.	ОФП	1
82.	ОФП	1
83.	Отработка чир-связок.	1
84.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
85.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
86.	ОФП	1
87.	Специальная физическая подготовка.	1

88.	Специальная физическая подготовка.	1
89.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
90.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
91.	ОФП	1
92.	Отработка чир-связок.	1
93.	Отработка чир-связок.	1
94.	Специальная физическая подготовка.	1
95.	Специальная физическая подготовка.	1
96.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
97.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
98.	ОФП	1
99.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
100.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1
101.	Специальная физическая подготовка.	1
102.	Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу).	1
	Итого:	102

#### У. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

#### УІ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I триместр	01.09.2024	01.12.2024	12
II триместр	02.12.2024	28.02.2025	11
III триместр	01.03.2025	25.05.2025	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;

## **УП. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**В результате освоения данной программы, обучающиеся должны знать:**

1. историю развития черлидинга;
2. правила техники безопасности;
3. кодекс чирлидеров;
4. основные упражнения черлидинга;
5. основные правила и положения соревнований по чирлидингу;
6. основные обязательные элементы черлидинга и технику их исполнения;
7. составные части здорового образа жизни;
8. средства воздействия на волевую сферу, эмоциональную сферу уметь: отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
9. выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
10. выполнять кодекс чирлидеров;
11. выполнять технически правильно основные элементы черлидинга;
12. работать в группе, развивать коммуникативные компетенции;
13. соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Результативность программы определяется выполнением контрольных нормативов, упражнений (показательных выступлений).**

Подведение итогов по каждому модулю программы осуществляется по средствам:

1. сдачи общефизических нормативов;
2. сдачи специальных физических нормативов;
3. сдачи нормативов по черлидингу;
4. тестирования.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**1 класс.**

Контрольные нормативы	Оценка	Модули		
		Первый	Второй	Третий
Бег 30 м. (сек)	5	8,8	8,8	8,8
	4	9,1	9,1	9,1
	3	10,1	10,1	10,1
Прыжок в длину с места (см)	5	107	107	107
	4	87	87	87
	3	77	77	77
Прыжки через скакалку вперёд (мин)	5	62	65	65
	4	57	57	57
	3	50	50	50
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек. (стопы фиксированы, руки за головой)	5	14	14	14
	4	11	11	11
	3	10	10	10

### 3 класс.

Контрольные нормативы	Оценка	Модули		
		Первый	Второй	Третий
Бег 30 м. (сек)	5	6,1	6,1	6,1
	4	6,6	6,6	6,6
	3	7,3	7,3	7,3
Прыжок в длину с места (см)	5	137	137	137
	4	117	117	117
	3	103	103	103
Прыжки через скакалку вперёд (мин)	5	67	67	67
	4	62	62	62

	3	55	55	55
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	12	12	12
	4	7	7	7
	3	4	4	4
Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (стопы фиксированы, руки за головой)	5	32	32	32
	4	22	22	22
	3	17	17	17
Бег 1000 м. (мин., с)	5	5:55	5:55	5:55
	4	6:55	6:55	6:55
	3	7:45	7:45	7:45

**5 класс.**

<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Оценка</b>	<b>Модули</b>		
		<b>Первый</b>	<b>Второй</b>	<b>Третий</b>
Бег 30 м. (сек)	5	5,5	5,5	5,5
	4	6,1	6,1	6,1
	3	6,5	6,5	6,5
Прыжок в длину с места (см)	5	152	152	152
	4	132	132	132
	3	118	118	118
Прыжки через скакалку вперёд (мин)	5	72	72	72
	4	67	67	67

	3	60	60	60
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	16	16	16
	4	10	10	10
	3	7	7	7
Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (стопы фиксированы, руки за головой)	5	37	37	37
	4	28	28	28
	3	23	23	23
Бег 1000 м. (мин., с)	5	5:03	5:03	5:03
	4	6:12	6:12	6:12
	3	6:40	6:40	6:40

#### Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»

**Пирамида** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

**Стант** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

**Чир-прыжок** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».

**Той тач, Тоэ-тач** - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

#### Обязательные элементы программы в номинации «Данс»:

**Лип-прыжок** - прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Пируэт** - вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Хай-Кик** - высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Шпагат** - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Рандат** - акробатический элемент.

**Тамблинг** - акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР- МИКС».

**Тос** - выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

**Чир-данс** - короткий хореографический блок, обязательный элемент программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена. - М., 1970

2. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции, - М.: Просвещение, 1986
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения,
4. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1997
5. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой, - Смоленск: СГИФК, 1987
6. Новикова В. Правила соревнований по черлидингу, - М.: МГАФК, 2005
7. Озорин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки. - М.: Просвещение, 1970
8. Ротгерс Т.Г. Музыкально-рhythмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989
9. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: ФиС, 1968
10. Твердовская С.В. Краснова Г.В. Васильева Н.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. – Омск.: ИРООО, 2008  
хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003
11. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2006
12. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2007.

### **Ресурсное обеспечение**

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### Инвентарь и оборудование:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аптечка;
- шведская стенка, школьная скамейка, подкидные мостики;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- стена с зеркалами;
- мягкое покрытие (рекомендуемые виды покрытий: мягкие, жесткие маты, татами, «ласточкин хвост», любое другое покрытие, смягчающее падения. Размер покрытия определяется в зависимости от вида, из расчета не менее 1 м (кв.) на 1 занимающегося).
- форма для выступлений на соревнованиях и мероприятиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861751

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025