

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета
от 30.08 2023 г. № 1

Утверждено

Протокол от 31.08 2023 г.



на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

И.Н. Жук
enl 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Черлидинг»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Худяева А.В.
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

определяется ростом негативной тенденции, связанной с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся и как следствие, снижение здоровья детей.

Адресат программы

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 8 до 12 лет.

Уровень освоения – общекультурный.

Срок реализации – 2 года, 36 недель в год, 3 часа в неделю. Итого **108 часов**.

Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия черлидингом.

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

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта: значение в жизни человека, роль в укреплении и сохранении здоровья;
- познакомить с базовыми элементами черлидинга;
- научить технике основных элементов черлидинга, акробатики, гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию у учащихся потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в своей деятельности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек;

Предметными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении поддержек;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в своей деятельности;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: модульный принцип

Условия набора и формирования групп

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

В группы набираются учащиеся 8–12 лет, количество занимающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

- традиционное занятие - комбинированное занятие - практическое занятие - репетиция - тренинг - игра (деловая, ролевая) - праздник - мастерская - конкурс, фестиваль - творческая встреча и т. д.

Материально-техническое оснащение

1. компьютер
2. мультимедийная доска
3. колонка

4. декорации
5. реквизит
6. костюмы
7. литература
8. сценическая площадка, хорошо проветриваемое помещение
9. костюмерная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входное тестирование
2	Теоретический раздел	4	4		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по черлидингу.	1	1		опрос
2.2	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1		опрос
2.3	Влияние занятий черлидингом на организм человека.	1	1		опрос
2.4	Создание представления о черлидинге.	1	1		опрос
3	Практический раздел	98	3	95	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	13	1	12	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	11		11	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	выполнение практических заданий педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	20	1	19	зачет, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	10	1	9	выполнение практических

					заданий педагога, анализ
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.8	Программа «Чир-данс»	6		6	творческий показ
3.9	Постановка танцевальной программы	9		9	творческий показ
4	Итоговое занятие			1	Открытый урок
5	Сдача контрольных нормативов	4		4	тестирование
6	Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки	по календарному плану спортивно- массовых мероприятий школы			открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях
	ИТОГО	108	8	100	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входное тестирование
2	Теоретический раздел	5	5		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по черлидингу.	1	1		опрос
2.2	Личная гигиена. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.	1	1		опрос
2.3	История развития черлидинга. Кодекс черлидера.	1	1		опрос
2.4	Профилактика травматизма	1	1		опрос
2.5	Основные приемы самоконтроля	1	1		опрос
3	Практический раздел	96	3	93	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	10	1	9	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	10		10	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	выполнение практических заданий

					педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	22	1	21	зачет, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	11	1	10	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.8	Программа «Чир-данс»	6		6	творческий показ
3.9	Постановка танцевальной программы	9		9	творческий показ
4	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
5	Сдача контрольных нормативов	4		4	тестирование
6	Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки	по календарному плану спортивно- массовых мероприятий школы			открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях
	ИТОГО	108	9	99	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входное тестирование
2	Теоретический раздел	5	5		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по черлидингу.	1	1		опрос
2.2	Личная гигиена. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.	1	1		опрос
2.3	История развития черлидинга. Кодекс черлидера.	1	1		опрос
2.4	Профилактика травматизма	1	1		опрос
2.5	Основные приемы самоконтроля	1	1		опрос
3	Практический раздел	96	3	93	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	10	1	9	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	10		10	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	выполнение практических заданий

					педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	22	1	21	зачет, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	11	1	10	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.8	Программа «Чир-данс»	6		6	творческий показ
3.9	Постановка танцевальной программы	9		9	творческий показ
4	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
5	Сдача контрольных нормативов	4		4	тестирование
6	Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки	по календарному плану спортивно- массовых мероприятий школы			открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях
	ИТОГО	108	9	99	

Сводный учебный план

№	Название программы	Года обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Черлидинг	108	108	108	324
	ИТОГО:	108	108	108	324

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № _____ от _____
 Директор ГБОУ школы № 1
 с углубленным изучением
 английского языка Московского района
 Санкт-Петербурга
 _____ / _____
 Подпись ФИО
 «__» _____ 20__ г.

**Календарный учебный график реализации
 Дополнительной общеразвивающей программы
 «В мире театра»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	108	108	3 часа в неделю
2 год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	108	3 часа в неделю
3 год	01.09.2024	31.05.2025	36	108	108	3 часа в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия черлидингом.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта: значение в жизни человека, роль в укреплении и сохранении здоровья;
- познакомить с базовыми элементами черлидинга;
- научить технике основных элементов черлидинга, акробатики, гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию у учащихся потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в своей деятельности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек;

Предметными результатам освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении поддержек;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в своей деятельности;

Содержание программы 1 год обучения.

Тема 1. Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами чирлидинга. Кодексом чирлидера.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики.

Техника безопасности на занятиях.

Практика: изучение индивидуальных и групповых способов страховки во время занятий акробатикой, моделирование учебных ситуаций травматизации и отработка вариантов оказания первой помощи.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений.

Практика: Выполнение упражнений:

- бег челночный 3x10 м с высокого старта,
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд

Тема 4. Стретчинг

Теория: изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц

Практика: исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Тема 5. Акробатика

Теория: Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

Практика: Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат)

(ориентировку в пространстве)

- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)

- Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)

- Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)

- Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Тема 6. Парная Акробатика

Теория: Способы страховки при работе с партнёром. Техника безопасности в работе парой.

Практика: Работа с партнером.

Тема 7. Контрольный урок

Практика: Технические и творческие зачеты.

Содержание программы 2 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на третий год обучения

Практика: Упражнения на выносливость, координацию движений, память, внимание.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений.

Практика: Выполнение упражнений:

- бег челночный 3x10 м с высокого старта,

- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)

- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд

Тема 4. Стретчинг

Теория: изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц

Практика: исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Тема 5. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Теория: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Чир-данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Обязательные элементы чир-данс-программ.

Практика:

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без

опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)

Разнообразие комбинаций махов.

Тема 13. Постановка программы

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

Содержание программы 3 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на третий год обучения

Практика: Упражнения на выносливость, координацию движений, память, внимание.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 3. Базовые движения

Теория: Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Практика: Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Тема 4. Чир прыжки

Теория: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка

- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
- Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
- Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
- Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
- Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение.

Приземление на две ноги)

- Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)

Практика: Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Тема 5. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Теория: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Чир-данс – короткий хореографический блок. Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Обязательные элементы чир-данс-программ.

Практика:

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.

Тема 6. Постановка программы

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ просмотренного, презентация, консультация.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Черлидинг»;

- поурочные планы;

Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;

- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с

упражнениями круговой тренировки; с видами поддержек, выполняемых в парах и в тройках);

- фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров.

- видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений черлидинга, акробатики, гимнастики;

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского. Издательство: Феникс, 2007
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
5. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия, 2007

Для обучающегося:

1. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
2. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России, 2006
3. Стецура Ю. В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010