

Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Центр детского творчества государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы пос. Кинельский  
муниципального района Кинельский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП ДОД ЦДТ  
\_\_\_\_\_ Петрухина О.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Школа черлидинга»**

Возраст учащихся 8-10 лет  
Срок реализации - 1 год

Составитель:  
Филиппова Марина Александровна,  
педагог дополнительного образования

2020 г.

## **Пояснительная записка.**

По программе «Школа черлидинга» могут обучаться дети в возрасте от 8 до 10 лет, которые в доступной форме познакомятся с элементами спортивных танцев.

Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков.

**Черлидинг** – это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). Черлидинг, как новый вид спорта, был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г.

**Актуальность программы.** В настоящее время черлидинг пользуется популярностью. Стремительный рост числа занимающихся этим видом спорта определил необходимость поиска средств и методов подготовки подрастающего поколения.

Данная программа составлена на основе программы В.А. Прасолова «Черлидинг».

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа состоит из двух модулей: «Чер» и «Данс».

По направленности образовательной деятельности программа относится к физкультурно – спортивной направленности.

Основу образовательной деятельности в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронногрупповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого учащиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с образовательной деятельностью. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки учащихся

отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в образовательной деятельности обучению и совершенствованию техники владения предметом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

#### **Срок обучения по программе.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст учащихся 8 – 10 лет.

Режим занятий - 3,5 часа в неделю.

#### **Формы и методы образовательной деятельности.**

Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие **формы занятий:**

- игра,
- конкурс
- соревнования
- показательные выступления

В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому учащемуся. Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение.

#### **Нормативные основания для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- 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)

### Учебно-тематический план

№	Модули	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Чер»	40	2	38
2	«Данс»	68	2	66

ИТОГО		126	4	122
-------	--	-----	---	-----

**Цель модуля** – содействовать популяризации и развитию черлидинга среди подростков.

**Задачи:**

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;

**Содержание модуля «Чер»:**

*Теория:* знакомство с группой. Техника безопасности. Правила личной гигиены на занятиях. Профилактика травматизма. Знакомство с программой. Понятие черлидинга. История развития черлидинга.

*Практика:* просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

*Теория:* развитие программы «Чер».

*Практика:* 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.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

**Содержание модуля «Данс»**

**Цель** – способствовать закреплению двигательных навыков и умений

**Задачи:**

- обучение техники выполнения упражнений;
- развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости и др.;
- уметь ориентироваться в пространстве;

*Теория:* техника выполнения обязательных элементов по модулю «Данс».

Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

*Практика:* обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чер – прыжки. Танцевальные шаги.

### **Ожидаемые результаты.**

По окончании учебной программы учащиеся **должны знать:**

- знать технику выполнения упражнений;
- исполнения движений;
- ориентировка в пространстве;
- умение повторять за педагогом;
- умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- танец группы поддержки.

### **Материально-техническая база.**

Для реализации программы необходим хорошо освещенный *учебный кабинет*, рассчитанный на 15 учащихся. **Перечень необходимого оборудования:**

- обручи
- скакалка
- мат
- мячи
- гимнастическое палки
- стулья
- гантели
- костюмы
- помпоны










### Список литературы:

При составлении программы использовались следующие интернет - ресурсы

1. [ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг](http://ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг)
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <http://cheerleading.spb.ru/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programmacherliding>
















### Приложение 1

#### Стойки



		
КЛИНОК	«ПОДСВЕЧНИК»	«ВЕДРА»
		
«КИНЖАЛЫ»	«КЛАСП»	«КЛЭП»
		
ОСНОВНАЯ СТОЙКА	стойка «ТИ»	стойка кулаки на бедра

		
стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаноеТи»

		
стойка лук и стрела правая	стойка «лоуптачдаун»	стойка лук и стрела левая

		
стойка диагональ правая	стойка «хайтачдаун»	стойка диагональ левая
		
стойка «Кэй левая»	стойка «Кэй правая»	стойка «тэйбл топ»
		
стойка «панч»	стойка «форвард панч»	стойка «индеец»
		
стойка «1/2 хай Ви правая»	стойка «чек мак»	стойка «1/2 хай Ви левая»
		



стойка «1\2 лоу Ви правая»	стойка «мускулистый мужчина»	стойка «1\2 лоу Ви левая»
		
стойка «Эл правая»		стойка «Эл левая»

## Приложение 2

### Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 г. объединения «Школа черлидинга».

Раздел	№ п/п	Дата	Содержание занятий.	Количество часов		Коррекция
				Теория	Практика	
<b>1. Понятие черлидинг.</b>	1.		Вводное занятие. Игры на знакомство.	1	10	
	2.		Техника безопасности. Правила личной гигиены.	1	1	
	3.		История развития черлидинга.	2		
	4.		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.		2	
<b>2. Программа «ЧИР».</b>	5.		Программа «Чир», развитие.		10	
	6.		Базовые положения рук.		3	
	7.		Базовые положения рук.		3	
	8.		Два основных хлопка (клапс и кэп).		2	
	9.		Базовые положения ног.		3	
	10.		Базовые положения ног.		3	
	11.		Выпады вперед и в стороны.		3	
	12.		Выпады вперед и в стороны.		3	
	13.		Стойка на коленях, на правом левом колене.		6	

	14.		Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.		6	
	15.		Простые кричалки. Виды движений под музыку.		3	
	16.		Простые кричалки. Виды движений под музыку.		3	
	17.		Упражнения на выносливость.		3	
	18.		Упражнения на гибкость.		3	
	19.		Упражнения на координацию.		3	
<b>3. Программа «ДАНС»</b>	20.		Программа «Данс», развитие.	1	10	
	21.		Элементы техники «Данс».		3	
	22.		Элементы техники «Данс».		3	
	23.		Элементы техники «Данс».		3	
	24.		Пируэты, шпагаты.		6	
	25.		Пируэты, шпагаты.		3	
	26.		Пируэты, шпагаты.		3	
	27.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		3	
	28.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		3	
	29.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		3	
	30.		Танцевальные шаги.		3	
	31.		Танцевальные шаги.		3	
	32.		Танцевальные шаги.		3	
	33.		Основные ошибки и травматизм.		3	
	34.		Основные ошибки и травматизм.		3	
<b>4. Показательные выступления.</b>	35.		Показательные выступления.		3	
	36.		Подведение итогов.		2	
<b>Итого: 126</b>				5	121	