

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детский (подростковый) центр №8
«Алый парус»

Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «04» 09 2019 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО

ДПЦ №8 «Алый парус»

Мамф Е.Б.Татьянина

Приказ № 24

от «04» 09 2019 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Импульс»

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 10-13 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Хакова Динара Рафаэлевна

педагог дополнительного образования

Бугульма 2019

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ ДО ДПЦ №8 «Алый парус»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведение о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Хакова Динара Рафаэлевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведение о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	9-13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - формы организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповая
5.4.	Цель программы	Обучить детей и подростков от простых танцевальных элементов до стантовых поддержек по спортивной дисциплине черлидинг, приобщая к здоровому образу жизни.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая.
7.	Формы мониторинга результативности	Показательные выступления, взаимозачёт, наблюдение, опрос.

8.	Дата утверждения и последние корректировки программы	04.09.2019
-----------	---	------------

Оглавление.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Титульный лист.....	1
1.2.Информационная карта образовательной программы.....	2
1.3.Оглавление.....	4
1.4.Пояснительная записка.....	5
1.5.Учебный план.....	9
1.6.Содержание учебного плана.....	10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Организационно педагогические условия реализации программы.....	16
2.2 Формы аттестации / контроля.....	16
2.3 Оценочные материалы.....	16
2.4. Список используемой литературы.....	17

Приложения

1.Учебно-воспитательная работа	18
2.Инструкция по технике безопасности	21
3.Общая физическая подготовка	23
4.Акробатические упражнения.....	28
5.Техническая подготовка.....	34
6.Хореографическая подготовка.....	39
7.Базовые элементы Данс- программы.....	41
8.Словарь терминов	42

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Импульс» **физкультурно-спортивной направленности** призвана помочь подросткам во всех формах своей деятельности способствовать 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.

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Как бы мы часто не повторяли известную истину, что здоровье человека - это богатство страны, тем не менее, отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения, в том числе и у подростков. Недостаточная двигательная активность у детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Аэробика, фитнес, танец и собственно черлидинг, сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования, а также эффективен, как развивающее средство.

При разработке программы «Импульс» руководствовалась такими нормативными документами:

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ;

Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. № 33660);

Положение к письму Департамента молодёжной политики, Воспитание и социальной поддержке детей Минобразования и науки России от 11.12.2006г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федеральный закон №273 «Об образовании в РФ», Федеральный Закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Актуальность занятий по программе Черлидинг состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в различных мероприятиях в качестве группы поддержки.

Отличительные особенности программы.

1. Программа модифицирована для детей среднего звена с 4 по 8 класс, тогда как ранее подобный материал был использован для работы с обучающимися старшего звена.

2. Практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно создавать авторские спортивно-танцевальные комплексы.

3. На занятиях широко используются упражнения для мелкой моторики, гимнастики для лица, упражнений на рефлексия.

Цель: обучить детей и подростков от простых танцевальных элементов до стантовых поддержек по спортивной дисциплине черлидинг приобщая к здоровому образу жизни, развивая творческие способности обучающихся через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

Задачи:

- обучение различным комбинациям в черлиденге;
- формирование знаний из области физической культуры;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- пропаганда здорового образа жизни.

Адресат программы.

Рекомендуемый возраст 9-13 лет. Программа рассчитана на детей обучающихся с 4-8 классы. Условия набора учащихся в студию: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

Формы организации образовательного процесса.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии студии «Импульс»: индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, фронтальная (работа по подгруппам, по звеньям, по парам). Группа формируется в количестве 15 человек по принципу добровольности.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно занятие длится 45 минут, 10 минут перемена, 45 минут.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения подростки будут

знать:

- содержание программы «ЧИР-ДАНС»;
- правила техники безопасности;
- обязательные элементы черлидинга 1 уровня сложности;

уметь:

- выполнять технически правильно элементы черлидинга 1 уровня сложности;
- соответствовать, как минимум, начальному уровню показателей развития общей физической подготовки, с учётом индивидуальных возможностей обучающихся.

Учебный план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Теоретические занятия	10	10	-	взаимозачет
2.	ОФП	44	-	44	Техника выполнения
3.	СФП	10	-	10	Техника выполнения
4.	Техническая подготовка	38	-	38	Техника выполнения
5.	Хореографическая подготовка	34	-	34	Техника выполнения
6.	Участие в соревнованиях и выступлениях.	8	-	8	самоанализ
7.	Итого:	144	10	134	

Содержание учебного плана

№	Раздел (тема)	Ча сы	Форм контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге.	2	Наблюдение
2.	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы.	2	Наблюдение
3.	Распространенные мировые кричалки. Основы перестроений.	2	Кричалки.
4.	ОРУ. Суставная гимнастика.	2	Оценка показа ОРУ
5.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	Оценка показа ОРУ
6.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.	2	Наклон вперед из положения сидя (см)
7.	Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2	Наклоны к правой/левой ноге
8.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Гигиенические требования.	2	Наклон вперед из положения сидя (см)
9.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения.	2	Наблюдение
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	2	Наблюдение

	Профилактические и коррекционные упражнения		
11	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	2	Исполнение акробатических элементов
12	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	Исполнение акробатических элементов
13	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	2	Первые «восьмерки»
14	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	Первые «восьмерки»
15	Профилактические и коррекционные упражнения. Предупреждение спортивного травматизма.	2	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения.	2	Оценка выполнения упражнений
17	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги.	2	Наблюдение
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	2	Показ танца
19	Показательные выступления.	2	Самоанализ
20	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.	2	Техника правильного дыхания

21	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	Техника выполнения кувырков
22	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Наклоны
23	Суставная гимнастика (стретчинг).	2	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	2	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера.	2	Техника выполнения и синхронность
26	Терминология черлидинга.	2	Наблюдение
27	Постановка номера.	2	Техника выполнения и синхронность
28	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Прием комбинаций из акробатических элементов
29	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Прием комбинаций из акробатических элементов
30	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Прием комбинаций из акробатических элементов
31	Терминология Черлидинга, повторение. Комбинаций из	2	Наблюдение

	акробатических элементов.		
32	Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Техника выполнения
33	Разучивание стойки на руках. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	2	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Постановка голоса
36	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	Стретчинг
37	Повторение основ классической хореографии.	2	Техника выполнения восьмерок
38	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	ОФП и СФП
39	ОРУ с предметами и кричалками.	2	Оценка ОРУ и кричалок
40	Показательные выступления.	2	Самоанализ
41	ОРУ с предметами и кричалками.	2	Оценка техники выполнения
42	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Оценка техники выполнения
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Оценка техники выполнения

44	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Оценка техники выполнения
45	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Оценка основных стоек
46	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	Оценка техники выполнения
47	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Оценка техники выполнения
48	Разучивание стойки на руках.	2	Поднимание и опускание корпуса тела
49	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Синхронность передвижений
50	Показательные выступления.	2	Самоанализ
51	Повторение передвижений различным строем.	2	Техника выполнения
52	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических ковриках.	2	Техника исполнения
53	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	Техника исполнения
54	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	Техника исполнения
55	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса.	2	Наблюдение
56	Повторение танцевальной композиции №2.	2	Стретчинг
57	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	Стретчинг
58	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Оценка выбора музыкальных

			композиций
59	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	Техника выполнения восьмерок
60	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	2	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	2	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	2	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3..	2	Оценка артистичности
65	Отработка поддержек. Последовательность выполнения.	2	Техника выполнения
66	Развитие гибкости и пластичности.	2	Техника выполнения
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	2	Техника исполнения
68	Повторение танцевальной комбинации №3.	2	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Повтор и отработка кричалок.	2	Техника исполнения
70	Повторение танцевальной композиции №1.	2	Техника

			исполнения
71	Повторение танцевальной композиции №2.	2	Техника исполнения
72	Показательное выступление	2	Самоанализ

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Организационно педагогические условия реализации программы.

Занятия проводятся в помещении (спортивный зал) СОШ № 1,8,11 которые соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и имеет материально-техническое оснащение: стол и стул учительские, скамейки, музыкальная аппаратура, пумпоны, спортивные коврики, скакалки.

2.2 Формы аттестации / контроля.

Для полноценной реализации данной программы используются разные формы контроля:

- текущий (в течение всего учебного года после каждой темы);
- итоговый (в конце реализации программы; по итогам контроля составляются протоколы).

Текущий контроль (в течение всего учебного года после каждой темы) По результатам скорректировать программу , внести изменения, добавления;

Итоговый контроль (в конце реализации программы) Определение результатов учебной деятельности.

2.3 Оценочные материалы.

- Коллективная работа.
- Анализ результатов показательных выступлений.
- Наблюдение педагога в ходе занятия.

2.4. Список используемой литературы.

Литература для педагогов

1. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 6 класс, Москва 2016г.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 7 класс, Москва 2016 г.
3. Шипилина И.К., «Хореография в спорте», 2004г (электронный ресурс ресурс [https://www.e-reading.by/bookreader.php/125941/Shipilina -
_Horeografia_v_sporte_uchebnik_dlya_studentov.html](https://www.e-reading.by/bookreader.php/125941/Shipilina_-_Horeografia_v_sporte_uchebnik_dlya_studentov.html))
4. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе», 2000г, (электронный ресурс <https://studfiles.net/preview/1724174/>)
5. «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО (электронный ресурс <https://studfiles.net/preview/2918209/>)
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».- Москва: Проспект, 2017.-160 с. №273-ФЗ.
7. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Конвенция о правах ребенка . – Новосибирск: Норматика, 2017.-32 с.- (Кодексы. Законы. Норма).

Учебно-воспитательная работа на 1-ый год обучения

2018 – 2019 г.

1. Организационная работа

- 1.1. Подготовка кабинета к приёму учащихся
 - а) косметический ремонт;
 - б) оформление студии.
- 1.2. Распространение объявлений по привлечению школьников в кружок
 - а) разработать объявление;
 - б) распространить объявления.
- 1.4. Комплектование групп.
 - а) встреча с классными руководителями в школе.
 - б) встреча с родителями на родительских собраниях в школе.

2. Массовая работа

Мероприятия

Месяц

2.1. **«Береги свою жизнь!(опасности на дорогах)» (беседа).**

Октябрь

Цель: Уточнить и расширить представление детей о правилах дорожного движения.

2.2. **«Храбрая белка» (посещение канатного парка).**

Ноябрь.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

2.3. **«Уход за собой и гигиена» (беседа)**

Цель: раскрыть понятие «личная гигиена», познакомить учащихся с основными правилами ухода за собой и личной гигиены;

2.4. *«Весело кататься и не расслабляться» (посещение городского катка).*

Январь.

Цель: Организовать содержательный и эмоциональный насыщенный досуг для детей. Содействовать сплочению коллектива.

2.5. *Посещение батутного центра «Прыжок, прыг скок».*

Март.

Цель: Повышение уровня физического, а отсюда психологического и социального здоровья детей.

2.6 *Экскурсия в «Музей ветеранов боевых действий».*

Апрель.

Цель: Формирование у обучающихся гражданско-патриотических чувств.

3. **Общественно полезная деятельность .**

3.1. Уборка территории.

3.2. Показательные выступления в соответствии с планом работ.

4. **Методическая работа.**

4.1. Подбор литературы(книги, журналы в соответствии с программой).

4.2. Подготовка наглядного материала в соответствии с программой.

5. **Работа с родителями.**

5.1. Собрания.

а) Родительское собрание на тему: «Знакомство с родителями и работой студии» «Здоровое питание - отличная учеба»».

Октябрь.

б) Родительское собрание на тему: «Гигиена – залог здоровья». Итоги года. Чаепитие.

Май.

Инструкция по технике безопасности детей и подростков

при проведении занятий в специализированном зале.

1. Общие требования безопасности

1.1. В специализированный зал, подростки, изучившие правила по технике безопасности, имеющие разрешение врача заниматься в спортивной секции (справку). Заключение врача обязательно в начале учебного года, полученных травм.

1.2. На занятиях выполнять задачи, поставленные педагогом.

1.3. Спортивная форма должна соответствовать росту обучающегося, размеру его ног, на изнанке спортивной формы не должно быть грубых швов, на форме не должно быть никаких режущих и колющих предметов (булавок, значков, цепочек и т. д.). Обувь для занятий должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

1.4. Находиться в зале разрешается только в присутствии педагога или старосты группы.

1.5. Хранить форму в сумках, спортивное снаряжение в отведенном месте.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. До начала тренировки прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.

2.2. Надеть исправную спортивную форму. Шнурки спортивной обуви должны быть завязаны.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и снаряжения.

2.4. Проверить достаточность освещения в спортивном зале(комнате).

3. Техника безопасности во время занятий

3.1. Во время тренировок быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других.

3.3. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, цеплять клюшкой товарища.

3.4. Запрещается бегать по мокрому полу в зале.

3.6. По окончании тренировки сдать спортивный инвентарь педагогу.

3.7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте прекратите тренировку и сообщите об этом педагогу.

3.8. Если произошел несчастный случай, сообщить педагогу о случившемся.

3.9. При прекращении подачи электроэнергии в зале сообщить педагогу и покинуть помещение.

3.10. При затоплении помещения водой, при возникновении пожара сообщить педагогу и покинуть помещение.

Общая физическая подготовка.

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями, сопротивление партнёра, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы (бег, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Средства ОФП

1. Строевые упражнения: построение, перестроения в шеренги, в колонны.

Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2. Стойки (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).

3. Выпады (вперед, в сторону).

4. Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, на внутренней

стороне стопы, на внешней, в полуприседе, в приседе, скрестный.

5. Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

6. Прыжки. На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360 град., с движением рук и ног, в длину с места, с продвижением вперед.

7. Волны руками. Упражнение для четкого и резкого выполнения движений руками.

8. Упражнения для развития подвижности тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба.

Упражнения для развития координации с использованием ОРУ.

Специальная физическая подготовка.

– **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

– **Силовые упражнения :** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения пирамиды;

– **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип- прыжки);

– **Координационные упражнения:** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты.

– **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

– **Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника).

Элементы классического танца. Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание

стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

– **Кричалки** – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе; Чир (двустигшья и т.д. информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Постановка голоса - модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

– **Акробатика** - перекуты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат. Пирамиды (станы) - групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 сек. Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стене до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Сед спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке – наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку. Шпагат прямой, на правую, на

левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Упражнение на устойчивость, равновесие. Пробежать между расставленными на полу предметами не касаясь их. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны.

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);

- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха);

- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.

- для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой 15-20 раз (2-3 серии);

Упражнения на развития вестибулярной устойчивости:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий – в быстром и в переменном).

- вращение головой. До 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном темпе, в после ряда занятий – в быстром и переменном).

- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.

- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 – 12 в каждую сторону.

- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз. 10 – 12 в каждую сторону.
- упражнения 2, 4 и 5 с последующей фиксацией стойки на носках и на носке одной ноги в течении 4 – 5 с.
- комбинированные упражнения, в которых сочетаются наклоны, повороты и круговые движения туловищем и головой с последующей фиксацией стойки на носках или носке одной ноги.

Акробатические упражнения.

Группировка – основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

Перекат - это неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д.

Перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекатов назад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

Перекат прогнувшись. Перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перекат вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перекат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перекат прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перекат. Перекат прогнувшись с захватом голени сзади. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекат прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и

отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Перекаты на бок: Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат. Перекат из седа на пятках. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

Вставание:

а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться;

б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

Перекаты в сторону: Перекат в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перекат с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перекат на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону. После освоения перекатов следует начинать освоение кувырка вперед. Выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения.

Кувырок – это вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для вестибулярного аппарата спортсмена. В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях.

Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди, выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

Последовательность обучения: а) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в сед; б) выполнить

кувырок вперед с наклонной плоскости;

Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу. Последовательность обучения и совершенствования: а) перекат назад, ставя руки в упор у плеч; б) кувырок назад в упор присев; в) выполнить кувырок с наклонной плоскости; г) кувырок назад на одну ногу; д) несколько кувырков подряд.

Кувырок в сторону. Рассмотрим два варианта кувырка в сторону: 1) через спину. 2) перекатом через плечо. Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекат через спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекат. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

Стойка – это вертикальное положение тела. Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой, толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине или упора присев перекатом назад, коснувшись лопатками пола, опереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

Стойка на голове. Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

Последовательность в обучении:

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев (руки впереди на 15-20 см) толчком двумя ногами стойка на голове с согнутыми ногами с помощью и самостоятельно.

Стойка на голове и предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

Стойка на руках. Из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой, выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудино-ключевых суставах было максимально выпрямлено.

Мост: Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Переворот в сторону (колесо).

Последовательность изучения переворота в сторону (колесо):

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).
2. То же но наклоном туловища вперед.
3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.
4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.
5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее

повыше).

6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.

7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.

8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.

9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.

10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:

- Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
- Сильный мах «задней» ногой;
- Сильное отталкивание опорной ногой;
- Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
- Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
- Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «дворот»).

Переворот вперед на одну ногу (две ноги). Изучение этого элемента ведется через овладение медленным переворотом вперед на две ноги, одну ногу. Переворот следует разучивать по частям, однако не задерживаться на их освоении и по возможности сразу соединить эти части в целый элемент.

Последовательность изучения:

1. Из упора стоя, согнувшись (опорой руками и одной ногой) махом одной и толчком другой стойка на руках.
2. То же из основной стойки шагом вперед.

3. То же с отталкиванием руками (добиваться резкого отталкивания).
4. Упражнение №3 с помощью: переворот на плечо страхующему.
5. Со страховкой переворот вперед с возвышения.
6. Переворот вперед на ковре или дорожке – самостоятельно и с помощью.
7. После овладения переворотом на две ноги можно изучать переворот на одну ногу, имея в виду дальнейшее изучение акробатической связки или соединения. Возможно обучение и в обратной последовательности – с переворота на одну. Обычно оно требует даже меньше времени, однако и технических ошибок оказывается в этом случае больше. Поэтому эта последовательность нежелательна.

Переворот назад. Серии подводящих упражнений предполагают овладение цепью двигательных действий в целом или по частям.

Для овладения им выполняются следующие упражнения:

1. Из основной стойки (или узкой стойки ноги врозь) поднимание рук и медленным наклоном назад в мост (с помощью). То же с последующим переворотом в стойку.
2. Быстрое опускание в мост (за счет маха руками и туловищем). Во время опускания назад руки должны быть ведущим звеном (а не голова, как это обычно бывает).
3. Из стойки на руках с возвышения 20 – 30 см быстрое сгибание в упор стоя согнувшись с округленной спиной.

Техническая подготовка.

Базовые элементы черлидинга.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое
- кинжалы;
- лук и стрела;

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском

- стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Точность, четкость, синхронность.

Отработка четкости (движения выполнены правильно):

- кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;
- тейбл топ;
- хай V;
- левое L;
- полная левая диагональ;
- тач-даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоу V.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время): отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.); отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.); проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника правильной постановки голоса.

- Модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);
- Громкость (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы);
- Высота звука (высокий, низкий голос);
- Выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);
- Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции,

громкости, высоты звука и выразительности).

Оценка техники звучания голоса.

Обозначения: Д - обозначает «следует доработать»

+ - обозначает «отлично»

Модуляция.

- Ударение на нужных словах, ритм;
- Четкое, хорошо понятное произнесение;
- Раздельное произнесение слов;

Громкость.

- Уровень громкости;
- Общая громкость звучания;
- Дыхание из диафрагмы;

Высота звука.

- Низкие интонации;
- Полный (глубокий), а не поверхностный звук;
- Естественное звучание;

Выразительность.

- Эмоциональность, энергичность;
- Слова произносятся бодро, с волнением;
- Слова звучат как команда;

Прыжки.

Необходимые условия для прыжков:

- растяжка;
- комплексная тренировка;
- Силовая подготовка.

Техника выполнения прыжков:

- Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

-Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

-Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, Сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

-Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

-Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

Прыжки в черлидинге:

Стредл (ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, T, тач-даун или делать клесп над головой);

Херки (одна нога прямая - в сторону, другая согнута в колене. Согнутая в колене нога направлена к полу или вперед. Руки обычно в положении T или тачдаун);

Стэг сит(одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении T или тачдаун);

Абстракт (одна нога согнута внутрь в положение «стэг сит», а Другая согнута назад, колено направлено вниз. Руки могут быть в положении T. На бедрах или над головой);

Хедлер (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена. Руки должны сделать мах над головой по направлению к полу);

Двойная девятка (руки и ноги образуют девятки. Нога вытянута вперед на уровне другой ноги, согнутой в колене, которая соприкасается с

внутренней частью колена вытянутой ноги. Чтобы приземлиться на обе ноги, обязателен мах не только при движении вверх, но и при спуске);

Хореографическая подготовка.

В процессе занятий хореографией решаются следующие основные задачи:

1. Формирование правильной осанки и усвоение основ техники движений.
2. Воспитание пластичности и выразительности движений.
3. Совершенствование координации движений.
4. Развитие подвижности в суставах (главным образом в тазобедренных и голеностопных) и гибкости позвоночника.
5. Укрепление мышц ног и туловища.
6. Овладение правильной техникой элементов классического и народно-характерного танцев.

Освоение элементов хореографической «школы».

Позиции рук.

1. Позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см.
2. Позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь .
3. Позиция рук – округленные руки подняты вверх – вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см.
Подготовительное положение – несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см.

Позиции ног.

1. Позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны.

2. Позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны.
3. Позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.
4. Позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой.
5. Позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой.

Базовые элементы Данс - программы.

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног: - с полным переносом веса (steps), - с частичным переносом веса (partpressuresteps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heartbeat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Шпагат правый, левый поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Танец в стиле диско.

-Основная позиция, рэп баунс (rapbounce); полныйбаунс (fullbounce), баунсшаги (bauncestep), уличный шаг (streetwalk).

-Работа стопы: каблук-пятка.

-Основные позиции рук в сочетании с шагами.

-Основная позиция, уличный шаг (streetwalk), «фанки» шаг (funkystep, пятка-носок шаг (toe-heelstep).

-Движения рук: точка (point), круговые (rollactions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swingactions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (windmill).

-Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (boxsteps), шагипоквадрату (squaresteps), v-steps.

Словарь.

Словарь терминов, используемых Международной федерацией черлидинга:

Стант – поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Креддл – прием флайера в «колыбель».

Экстеншен – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор (лифт) – стант, в котором базы поднимают флайера через экстеншен на уровне плеч.

Баскет-тосс – стант-бросок из 4–5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены и обязательно присутствие задней базы.

Хай V – движение рук в виде английской буквы «V».

Той-тач – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90°.

Тосс – бросок.

Спотер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» мунтера или флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером/флайером и отвечает за их безопасный спуск.

Кетчер – человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Класп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Чер – кричалка, цель которой – передать информацию зрителям.

Чант – слово или фраза, повторяющиеся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями).

Пробс – средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

Оверлеп – сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.