



ПАВЛОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»**

Возраст учащихся: 7 – 16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Ревтов Евгений Игоревич
тренер-преподаватель по чирлидингу

Рассмотрено

на заседании методического совета
31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

Пояснительная записка

Образовательная программа по предмету «чирлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, она ориентирована на формирование здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
4. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467
7. Правила вида спорта «Чир Спорт» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 июля 2021 №579, от 14 января 2022 г. № 17)

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности, имеет общий объём 66/68 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется следующим образом: 1-й год: 7,5 - 13,5 лет; 2-й год обучения – 13,5-16 лет.

Ознакомительной уровень: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Базовый уровень: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и на основе индивидуального подхода к каждому ребенку.

Для начальных занятий чирлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных чирлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Применяются некоторые основы актерского мастерства (мимика, отработка голоса для выполнения «кричалок»).

Чирлидинговые программы – спортивные выступления с музыкальным сопровождением. Программы включают в себя обязательные элементы (прыжки, «кричалки», станты, пирамиды, чирдансы, элементы акробатики), и строятся на основе базовых движений чирлидинга. Базовые движения – положения рук, имеющие свои названия, выполняются четко и резко. Построение программы на основе базовых движений позволяет добиться высокой синхронности.

Цель программы - научить воспитанников технически правильно и эмоционально исполнять латиноамериканскую и европейскую танцевальные программы.

Обучающие задачи:

- изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе имиджа, культуры эмпатического общения;
- подготовка детей к творческому самосохранению в реалиях современной жизни; выполнение элементов различной сложности;
- умение самостоятельно составить танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов;

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико - двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;
- развитие у детей творческого начала, умения применять элементы танца в импровизации;

Воспитательные задачи:

- воспитание высоких нравственных качеств. Формирование эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение;
- воспитание умения работать в команде, дисциплины, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- воспитание любви к танцу, привлечение воспитанников к систематическим занятиям;
- воспитание желания укрепить здоровье, совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки.

Организация учебного процесса.

Организация учебного процесса строится следующим образом:

1. Вводная часть занятия

- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка). По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия.

2. Основная часть занятия может включать в себя:

- объяснение нового материала;

- постановка танцевальных номеров для концертной программы
- повторение пройденного материала; (по усмотрению педагога можно строить комплексные занятия, объяснение нового материала и постановка танцевальных номеров для концертной программы и т.д.).

3. Заключительная часть занятия:

- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

Предметные результаты – усвоение занимающимися конкретных танцевальных элементов, приобретение первичных навыков работы с предметами (помпоны), разучивание комплексов партерной гимнастики, хореографии, формирование словарного запаса на тему чирлидинга и танцев.

Метапредметные результаты – учащиеся владеют знаниями о физическом, психическом, нравственном здоровье; воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, воспитывается музыкальный вкус.

Личностные результаты – эстетическое воспитание, формирование и становление понятия красоты и грации у каждой девочки, любовь к труду, сформировано сознательное отношение к здоровью вообще и к занятиям танцами в частности, повышение мотивационно и эмоционально-волевой составляющей характера, умение взаимодействовать между собой, включая соревновательный процесс, формирование понятия «спортивная команда».

К концу 1-го года обучения дети должны знать:

- начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);
- историю рождения танцев;
- историю и географию изучаемых танцев;
- историю костюма;
- танцевальную терминологию на русском языке.

К концу 1-го года обучения дети должны уметь:

- правильно слышать музыкальный ритм;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- освоят постановку корпуса, ног, рук;
- будут уметь исполнять элементы основ хореографии;
- будут уметь исполнять основные фигуры в танцах.

Учебный план. 1й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Основные движения и позиции рук	6		6
Раздел 3.	Чир-прыжки	14		14
Раздел 4.	Композиция ЧИР-ДАНС + Акробатика. Повторный инструктаж по ТБ	18	1	17
Раздел 5.	«Кричалки»	13		13
Раздел 6.	"Рисунки" и перестроения в Чирлидинге	4		4
Раздел 7.	Отработка танцевальной композиции	11		11
Итого		68	2	66

К концу 2-го года обучения дети должны знать:

- историю различных танцевальных программ;
- названия фигур на русском и английском языках;
- танцевальные достижения лучших российских и зарубежных спортсменов;

К концу 2-го года обучения дети должны уметь:

- слышать музыкальный ритм в новых танцах;
- самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;
- будут знать новые фигуры в танцах программах

Учебный план. 2-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Основные движения и позиции рук	7		7
Раздел 3.	Чир-прыжки	14		14
Раздел 4.	Композиция ЧИР-ДАНС + Акробатика. Повторный инструктаж по ТБ	17	1	16
Раздел 5.	«Кричалки»	14		14
Раздел 6.	"Рисунки" и перестроения в Чирлидинге	6		6
Раздел 7.	Отработка танцевальной композиции	7		7
	Итого	67	2	65

Базовые движения

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-тансов и кричалок (чиров и сайдлайнов). На фотографиях, приведенных ниже, можно увидеть, правильно выполненные движения чирлидеров. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки чётко и ровно. При этом все **БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ** в чирлидинге выполняются немного **ПЕРЕД КОРПУСОМ**. Для того чтобы программа была зрелищной и привлекательной для зрителей, работайте над точностью и синхронностью выполнения базовых движений всей командой.

Положения рук



рисунок 1



рисунок 2



рисунок 3



рисунок 4



рисунок 5



рисунок 6



рисунок 7

КЛАСП-ХЛОПОК (рис.1): хлопок должен получаться звонким. КЛЭПЫ: (рис.2): Кисти рук плотно прилегают друг к другу.

РУКИ НА БЕДРАХ (рис.3): позиция при которой кулаки на бедрах.

ХАЙ ВИ (High V) (рис.4): руки вытянуты вверх и слегка разведены.

ЛОУ ВИ (Low V) (рис.5): руки вытянуты вниз и чуть отведены от корпуса тела.

Т (рис.6): руки вытянуты на уровне плеч в разные стороны.

ЛОМАННОЕ Т (рис.7): это «Т» с согнутыми локтями.



рисунок 8



рисунок 9



рисунок 10



рисунок 11



рисунок 12



рисунок 13



рисунок 14



рисунок 15

ТАЧДАУН (рис.8): руки вытянуты вверх, параллельно друг другу. НИЖНИЙ ТАЧДАУН: руки вытянуты вниз параллельно друг другу.

ВЕРХНИЙ ПАНЧ (рис.9): правая рука вытянута. Другая рука упирается в левое бедро.

КИНЖАЛЫ (рис. 10): руки согнуты в локтях; кулаки на уровне плеч; большие пальцы смотрят внутрь.

ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ/ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ (см. рис.11, иллюстрирующий ПРАВУЮ ДИАГОНАЛЬ): одна рука в позиции ЛОУ ВИ, а другая - в ХАЙ ВИ. (когда ваша правая рука вверху - это ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ, если наоборот - то это ЛЕВАЯ).

Л-ВЛЕВО/ Л-ВПРАВО (рис.12 для Л-ВПРАВО): одна рука в позиции ВЕРХНИЙ ПАНЧ, другая - в Т-позиции.

Когда правая рука вверху - это ЛЕВОЕ-Л, когда левая рука вверху - это ПРАВОЕ-Л.

БАЗА (рис.13): руки вытянуты строго вниз и плотно прижаты к телу, ноги вместе.

Положения ног

ВЫПАД В СТОРОНУ (рис.14): передняя нога согнута, а задняя выпрямлена.

ВЫПАД НАЗАД (рис.15): передняя нога согнута, бедра следует держать ровно, другая нога выставлена строго назад. Опора на заднюю ногу.

ЧИР и ДАНС основные номинации в чирлидинге



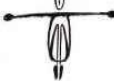
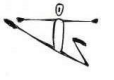




Программы ЧИР

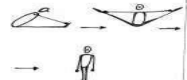
Имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В ЧИР - программах используются чирсы и сайдлайны для усиления зрелищного эффекта. В программах разрешается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др.

Обязательные элементы ЧИР - программы: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.).

1. ЧИР-ПРЫЖКИ

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:




Уровень сложности	Прыжок	Название, описание
1		СТРЕДА - прыжок ноги врозь
2		АБСТРАКТ - одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
3		ТАК - прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
4		ХЁРКИ - одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
5		ХЕДЛЕР (берьерист) - одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
6		ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА - одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд, горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
7		ТОЙ ТАЧ - прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
8		ПАЙК - прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу.

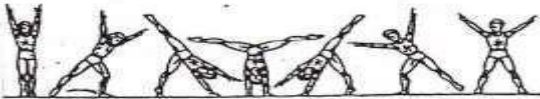


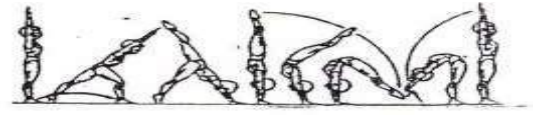
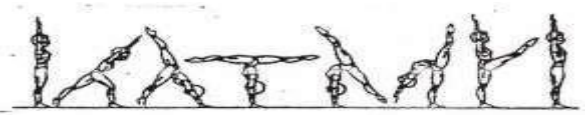
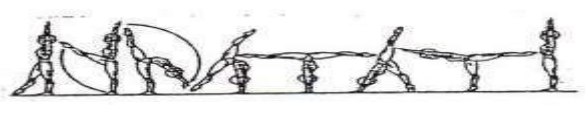
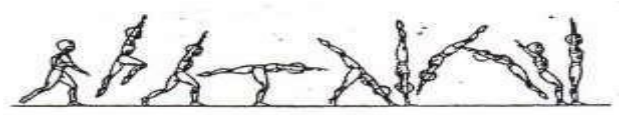
9		ВОКРУГ СВЕТА - сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.
---	---	--

Пирамиды – строятся из стантов, соединенных между собой. Строится минимально из двух уровней, 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 «колыбель», 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 «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова-плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

2. АКРОБАТИКА

Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

п/п	Элемент	Название, описание
1		Кувырок вперед
2		Кувырок назад
3		Стойка на руках

4		Колесо
5		Рондат
6		Мост
7		Переворот вперед через мост
8		Переворот вперед на одну
9		Переворот назад на одну (перекидка)
10		Переворот вперед из стойки на руках

11		Фляк
----	---	------

3. КРИЧАЛКИ

Чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

4. ЧИР-ДАНС

Чир - танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга. В программу может включаться несколько чир-тансов, но, как правило, общая продолжительность этого элемента занимает от двух до шести восьмерок.

Программы ДАНС

В отличие от программ Чир, программы Данс не включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы Данс-программы: пируэты, шпагаты, махи, чир-прыжки (примеры см. выше), лип – прыжки.

Пируэт – поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт – поворот на одной ноге на 720 градусов.

Шпагат – выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

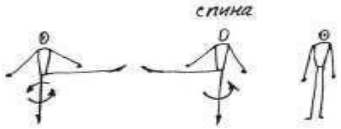
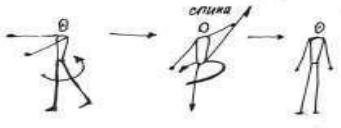
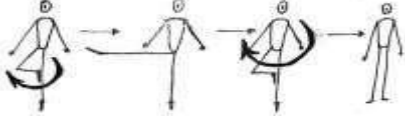
Прыжки и махи – выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

1. ПИРУЭТЫ

Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

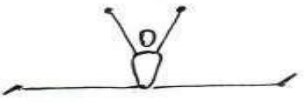

Уровень сложности	ПИРУЭТ	Название, описание
-------------------	--------	--------------------

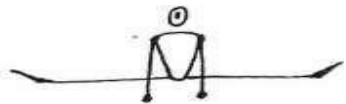

1		<p>ПРОСТЫЕ ПИРУЭТЫ. Пируэты, при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 град</p>
2		<p>ДЖАЗ ПИРУЭТЫ. Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге</p>
3		<p>ТУР ПИКЕ Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу</p>
4		<p>АТТИТЮД. Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колена, плоскость ноги параллельна полу.</p>
5		<p>АРАБЕСКИ. Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая</p>
6		<p>СОЛНЬШКО. Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога вытянута нога вытянута вертикально вверх.</p>

7		ГРАНД ПИРУЭТ. Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 град.
8		ПИРУЭТ-ФЛАЖОК. Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону
9		ФУЭТЕ. Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз

2. ШПАГАТЫ

Варианты шпагатов:




№ п/п	ШПАГАТ *	Название, описание
1.		Шпагат на правую ногу
2.		Шпагат на левую ногу

3.		Поперечный шпагат
4.		Вертикальный шпагат

* -Выполнение любого из шпагатов должно быть зафиксировано несколькими секундами

3. МАХИ

Варианты махов:

	МАХ	Название, описание
1		Мах в сторону
2		Мах вперед
3		Мах назад (вертикальный шпагат – как вариант маха)

4. ЛИП-ПРЫЖКИ

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	ЛИП-ПРЫЖОК*	НАЗВАНИЕ, ОПИСАНИЕ
1		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП ВПЕРЕД Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП В СТОРОНУ Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>
3		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу</p>
4		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП С ПЕРЕХОДОМ В ТОЙ ТАЧ Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>

* - Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач)

Возрастные категории.

Наименование категории	Возраст участников	Примечание
Младшие команды	6-11 лет	Допускается 25% меньшего возраста
Юниоры	12-16 лет	----//-----
Взрослые	16 + (16 лет и старше)	----//-----

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у чирлидеров. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели/физические качества	Возраст								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост					+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				
Гибкость	+	+	+						
Координационные способности		+	+	+	+				
Равновесие	+		+	+	+	+	+		

В связи с тем, что девочки 6-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных чирлидеров 6-11 лет базовой технике основных чирлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты.

Ознакомление начинающих спортсменов с базовыми элементами в чирлидинге нужно проводить в несколько этапов, что способствует

формированию стойкого интереса занимающихся чирлидингом.

Для восприятия постановочных основ (перестроений, формаций) программы на тренировке необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений, ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными, в том числе и акробатическими элементами.

Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на равновесие.

Для чирлидеров в возрасте 12-16 лет интенсивность тренировок и количество стереотипных элементов увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество обязательных элементов, задействованных в этих программах. В 12-16 лет скорость и техника выполнения элементов повышается главным образом благодаря усложнению общефизической подготовки, усложнению спортивных нормативов (отжимание, упражнения для укрепления пресса, амплитуда, уровень и количество прыжковых упражнений).

Организация учебно-тренировочного процесса в чирлидинговых командах осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед тренерским составом и командами, предусматривает выполнение учебного плана, систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление воспитательно - профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие чирлидерам навыков соблюдения спортивной этики (кодекс чирлидеров), дисциплины, преданности своему коллективу.

Количество участников одной команды.

Чирлидинг (за исключением некоторых номинаций, принятых в ЕСС, таких как талисман и индивидуальные соревнования) – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды в номинациях Чир и Данс – 16 человек. Максимальное количество 24.

Время выступления (продолжительность программы)

Максимальная продолжительность программы в номинациях Чир и Данс – 2.30 минуты.

Минимальное время не устанавливается.

Площадка для выступлений.

Стандартная площадка для Чирлидинга ограничивается размером 12 x 12 метров. Во время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

Музыкальное сопровождение.

Программы Чир и Данс 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.

Внешний вид членов команды.

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видимо. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть-топ, легкая куртка, жилет и т.д. Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки плотно зашнурованные. В номинации Данс разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В номинации Чир, в целях соблюдения техники безопасности, не разрешается одевать колготки во время выступления и тренировок. В целях соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

Страховка во время выступления.

Каждая команда в номинации Чир должна позаботиться о страховке во время выполнения программы своей командой. При выполнении стантов и пирамид из числа команды должны быть выделены спортсмены (споттеры), которые не участвуют в их построении, а отвечают только за страховку маунтеров и флайеров, преимущественно зоны голова-плечи. Отсутствие споттеров приводит к начислению штрафных баллов.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Опыт показывает целесообразность применения некоторых организационных моментов для обеспечения тренировочного процесса:

1. Оптимальный численный состав чирлидинговой команды – 16-28 человек.
2. В стандартном режиме тренировки проводятся 4 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.
3. Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), магнитофон.
4. Для отработки акробатических элементов программы желательно применение лонжий и страховочных ремней, а также привлекать тренера-специалиста по акробатике.
5. От тренера требуется ведение следующей документации:
 - журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.
 - личные дела членов команды на специальных бланках с фотографиями.
6. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и организации отдыха членов команд организуются спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы.
7. Для контроля за состоянием здоровья ежегодно проводится диспансеризация членов команды.

8. Обеспечение экипировкой команд для выступлений.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВКЕ

1. Занимающийся ОБЯЗАН:

- прибыть на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- иметь при себе необходимую спортивную обувь (кроссовки) и одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»).

2. На тренировке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- пользоваться вышедшим из строя спортивным оборудованием и инвентарем; в) покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять какие-либо элементы акробатики;
- ношение часов, цепочек, колец, сережек, браслетов и других украшений;

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ЧИРЛИДИНГА

(Данный словарь не определяет правила безопасности в чирлидинге, а только объясняет значение существующих терминов)

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на пол.

Акробатика в чир-дансе (в номинации чир-данс) - любое движение, при котором вес тела спортсмена переносится на его руки, а бедра «вращаются через голову» или поднимаются над головой без опоры на одну или две ноги.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Высота (Height) – количество человеческих ростов в пирамиде.

(станте): 1 ВЫСОТА - рост одного человека, стоящего прямо; 0.5 ВЫСОТЫ – половина роста человека;

По мере возрастания размерность пирамиды (станта) определяется 1.5, 2, 2.5 высоты.

Групповые станты (Group Stunt) – название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 станти) женского пола.

Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 станти), хотя бы один из которых мужского пола.

Кетчер (Catcher) – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Кредл (Cradle) - способ приёма флайера базами в открытой V позиции.

Либерти (Liberty) – положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге).

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват (Bear Hug) – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты:

- поддержка более одного флайера;
- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в чирлидинге.

Поп ап (Pop-up) – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

Поп-даун (Pop-down) – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс.

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Той флип (Toe flip) – стант или способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

Той питч (Toe pitch) - способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

Тосс (Toss) – выброс одного из членов команды вертикально вверх, не включает спусков типа «поп-ап».

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer All Female) – название номинации, 100% состава которой – женского пола

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями

Чир - Данс (Cheer Dance):

1. название номинации, в которой не используются такие элементы как: чирры, чанты, станты, пирамиды, акробатика, средства агитации;
2. короткий хореографический блок (обязательный элемент программ «Чир», «Чир-Микс» и «Чир- Данс»).

Чир-Микс (Cheer-Mixed) - название номинации, в составе которой есть хотя бы один участник мужского пол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, ФиС, 1978г.
2. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чепел («Патриот», Москва, 2004 г.)
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998г.
5. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006г.
6. Правила соревнований по черлидингу, МОО «Федерация черлидинга», Москва, 2009 г.
7. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»

1-й год обучения "2 – 4 класс" (среда и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся		2			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.2023
2	ОФП.СФП	1		1	06.09.2023
Раздел 2. Основные движения и позиции рук		6			
3	Прыжки, основные шаги, положения рук. Правильное движения рук.	1		1	08.09.2023
4		1		1	13.09.2023
5		1		1	15.09.2023
6		1		1	20.09.2023
7		1		1	22.09.2023
8		1		1	27.09.2023
Раздел 3. Чир-прыжки		14			
9	Прыжки первой уровни сложности. Правильное подготовка перед прыжком. Правильное приземление после прыжка. Позиции рук после прыжка и в полёте.	1		1	29.09.2023
10		1		1	04.10.2023
11		1		1	06.10.2023
12		1		1	11.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14	Прыжки других сложностей. Прыжок из 6 позиции и раскрыть ноги в полёте. Правильная работа рук, их движение и позиции. Подготовки и приземление.	1		1	18.10.2023
15		1		1	20.10.2023
16		1		1	08.11.2023
17		1		1	10.11.2023

18		1		1	15.11.2023
19		1		1	17.11.2023
20		1		1	22.11.2023
21		1		1	24.11.2023
22		1		1	29.11.2023
Раздел 4. Композиция ЧИР-ДЕНС + Акробатика. Повторный инструктаж по ТБ		18			
23		1		1	01.12.2023
24	Разбор танцевальных композиций, счёт, ритм, синкопы.	1		1	06.12.2023
25	Переходы и танцевальные элементы, движения бёдрами и головой.	1		1	08.12.2023
26		1		1	13.12.2023
27		1		1	15.12.2023
28	Соединение основных движений чирлидинга в танцевальные композиции + танцуем под музыку.	1		1	20.12.2023
29		1		1	22.12.2023
30		1		1	10.01.2024
31	Разбор попури для Чир-Денс + перекат, колесо. Повторный Инструктаж по ОТ ТБ	1		1	12.01.2024
32		1		1	17.01.2024
33		1		1	19.01.2024
34		1		1	24.01.2024
35		1		1	26.01.2024
36		1		1	31.01.2024
37		1	1	0	02.02.2024
38		1		1	07.02.2024
39		1		1	09.02.2024
40		1		1	14.02.2024
Раздел 5. «Кричалки»		13			
41	Сочинение «кричалки»	1		1	16.02.2024
42		1		1	21.02.2024
43		1		1	13.03.2024
44		1		1	15.03.2024
45	Подбор ритма в сочинение ритмического рисунка для «кричалки»	1		1	20.03.2024
46		1		1	22.03.2024
47		1		1	27.03.2024

48		1		1	29.03.2024
49	Движение рук и ног во время «кричалки»	1		1	03.04.2024
50		1		1	05.04.2024
51		1		1	10.04.2024
52	Соединение кричалки с танцевальной композицией ЧИР-Денс.	1		1	12.04.2024
53		1		1	17.04.2024
Раздел 6. "Рисунки" и перестроения в Чирлидинге		4			
54	Знакомство с точками во время определённых "рисунках" в танцевальной композиции	1		1	19.04.2024
55		1		1	24.04.2024
56		1		1	26.04.2024
57		1		1	15.05.2024
Раздел 7. Отработка танцевальной композиции		11			
58	Повторение точек, отработка позиций рук, отработка танцевальных движений и усовершенствование «кричалки».	1		1	17.05.2024
59		1		1	22.05.2024
60		1		1	24.05.2024
61		1		1	29.05.2024
62		1		1	31.05.2024
63		1		1	05.06.2024
64	Повторение пройденного материала за год.	1		1	07.06.2024
65		1		1	14.06.2024
66		1		1	19.06.2024
67		1		1	21.06.2024
68		1		1	26.06.2024
ИТОГО		68	2	66	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг»

2й год обучения "5-8 класс" (понедельник и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся		2			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.2023
2	ОФП.СФП	1		1	04.09.2023
Раздел 2. Основные движения и позиции рук		7			
3	Прыжки, основные шаги, положения рук. Правильное движения рук.	1		1	08.09.2023
4		1		1	11.09.2023
5		1		1	15.09.2023
6		1		1	18.09.2023
7		1		1	22.09.2023
8		1		1	25.09.2023
9		1		1	29.09.2023
Раздел 3. Чир-прыжки		14			
10	Прыжки первой уровни сложности. Правильное подготовка перед прыжком. Правильное приземление после прыжка. Позиции рук после прыжка и в полёте.	1		1	02.10.2023
11		1		1	06.10.2023
12		1		1	09.10.2023
13		1		1	13.10.2023
14	Прыжки других сложностей. Прыжок из 6 позиции и раскрыть ноги в полёте. Правильная работа рук, их движение и позиции. Подготовки и приземление.	1		1	16.10.2023
15		1		1	20.10.2023
16		1		1	10.11.2023
17		1		1	13.11.2023
18		1		1	17.11.2023

19		1		1	20.11.2023
20		1		1	24.11.2023
21		1		1	27.11.2023
22		1		1	01.12.2023
23		1		1	04.12.2023
Раздел 4. Композиция ЧИР-Денс + Акробатика (light)		17			
24	Разбор танцевальных композиций, счёт, ритм, синкопы. Переходы и танцевальные элементы, движения бёдрами и головой.	1		1	08.12.2023
25		1		1	11.12.2023
26		1		1	15.12.2023
27		1		1	18.12.2023
28		1		1	22.12.2023
29	Соединение основных движений чирлидинга в танцевальные композиции + танцем под музыку.	1		1	12.01.2024
30		1		1	15.01.2024
31		1		1	19.01.2024
32	Разбор поурри для Чир-Денс + перекат, колесо. Повторный инструктаж по ТБ	1		1	22.01.2024
33		1		1	26.01.2024
34		1		1	29.01.2024
35		1	1		02.02.2024
36		1		1	05.02.2024
37		1		1	09.02.2024
38		1		1	12.02.2024
39		1		1	16.02.2024
40		1		1	19.02.2024
Раздел 5. «Кричалки»		14			
41	Сочинение «кричалки»	1		1	11.03.2024
42		1		1	15.03.2024
43		1		1	18.03.2024
44		1		1	22.03.2024
45	Подбор ритма в сочинение ритмического рисунка для «кричалки»	1		1	25.03.2024
46		1		1	29.03.2024
47		1		1	01.04.2024
48	Движение рук и ног во время «кричалки»	1		1	05.03.2024
49		1		1	08.04.2024

50		1		1	12.04.2024
51		1		1	15.04.2024
52	Соединение «кричалки» с танцевальной композицией ЧИР-Денс.	1		1	19.04.2024
53		1		1	22.04.2024
54		1		1	26.04.2024
Раздел 6. "Рисунки" и перестроения в Чирлидинге		6			
55	Знакомство с точками во время определённых "рисунках" в танцевальной композиции	1		1	13.05.2024
56		1		1	17.05.2024
57		1		1	20.05.2024
58		1		1	24.05.2024
59	Прогон всех точек под музыку с движениями	1		1	27.05.2024
60		1		1	31.05.2024
Раздел 7. Отработка танцевальной композиции		7			
61	Повторение точек, отработка позиций рук, отработка танцевальных движений и усовершенствование «кричалки».	1		1	03.06.2024
62		1		1	07.06.2024
63		1		1	10.06.2024
64		1		1	14.06.2024
65	Повторение пройденного материала за год.	1		1	17.06.2024
66		1		1	21.06.2024
67		1		1	24.06.2024
ИТОГО		67	2	65	