

**Структурное подразделение детско-юношеская спортивная школа  
«Фортуна» государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.  
Камышла м.р. Камышлинский Самарской области**

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ с. Камышла  
м.р. Камышлинский  
Самарской области  
\_\_\_\_\_ А.Х. Каюмова  
\_\_\_\_\_ г.

Программа принята решением  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ  
«ЧИР СПОРТ 3»  
(для спортивно-оздоровительных групп)**

**Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Инсапова А.Р.**

**с. Камышла  
2019 г.**

## Содержание программы

	<b>Стр.</b>
1. Пояснительная записка.....	6
2. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Чир спорт» .....	9
2.1. Содержание модуля А.....	9
2.2. Содержание модуля Б.....	13
2.3. Содержание модуля С.....	16
3. Методические материалы .....	20
4. Список литературы.....	35
5. Интернет-ресурсы.....	37

## Пояснительная записка

В последние годы все большую популярность приобретает чир спорт. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чир спортом определил необходимость поиска средств и методов вовлечения воспитанников в данный вид спорта. Особое значение при этом отводится формированию знаний, умений и навыков в избранном виде спорта. Данная программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа составлена на основе авторской программы Рыбьяковой Л.В. и Бруцкой Л.А. «Образовательная программа дополнительного образования детей "Драйв" (эстрадно-спортивный танец для поддержки спортивных команд)», опубликованной в методическом приложении к журналу "Дополнительное образование и воспитание" в №3.- С.5-59 в 2011 г.

Нормативно-правовая база программы включает в себя:

1. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в РФ"
2. Постановление Гл. гос. сан. врача РФ от 04.06.2014 г. №41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом МОиНСО от 20.08.2019 г. №262-од) и т.д.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что чир спорт является новым видом спорта и сочетает в

себя многие виды спортивной деятельности и по организации образовательного процесса она является модульной.

Данная программа состоит из трех модулей: «А», «Б», «В». Она рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объем программы 126 часов по 3,5 часа в неделю, при наполняемости групп 10-15 человек

Изменению подверглись разделы: пояснительная записка, тематическое планирование. Эти изменения были необходимы, потому что авторская программа ориентирована на создание групп: спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки. При составлении дополнительной общеобразовательной программы исключались материалы для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной подготовки. Использовались материалы относящиеся к спортивно-оздоровительным группам.

**Актуальность программы** обусловлена её направленностью на физическое, культурное духовное эстетическое воспитание детей и подростков. Занятия чир спортом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции воспитанников. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-

кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

**Целью** программы является создание условий для физического, культурного, духовного и эстетического развития воспитанников в процессе занятий чир спортом в группах СОГ.

**Форма организации занятий:**

- Индивидуальная,
- Групповая

Проведение занятий сопровождается текущим и итоговым контролем. В процессе текущего контроля дается качественная характеристика процесса и результатов тренировки. Итоговый контроль представлен в форме сдачи контрольных нормативов, а также участие в соревнованиях.

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности.

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Основу учебно-тренировочного процесса спортсменов в чир спорте 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); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция чир спорта 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.

Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

### **Цели и задачи программы по чир спорту**

#### **Цель программы (общая):**

Создать условия для физического, культурного, духовного и эстетического развития воспитанников в процессе занятий чир спортом.

#### **Задачи программы (общие):**

1. Привлечь детей к систематическим занятиям спортом, в частности чир спортом.
2. Развить мышечную силу, быстроту, гибкость, координацию (физические способности).
3. Создать условия для развития, чувства ритма, синхронности.
4. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
5. Формировать лидерские качества, уверенность в себе, правильную самооценку, эмоциональную зрелость.
6. Осваивать теоритические и специфические основы чир спорта.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки воспитанников.

Программа по чир спорту направлена на повышение двигательной активности учеников, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Исходя из возрастных особенностей и в соответствии с нормами СанПин, продолжительность занятий для детей дошкольного возраста составляет не более 30 мин, для детей школьного возраста составляет 45 мин. Перерыв между занятиями – 5 мин.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводить с детьми инструктажи по технике безопасности.

**Занятия** развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Осваиваются способы владения пространством:

1. Действия, выполняемые стоя, сидя, лежа.
2. Выпрямление.
3. Передвижение.
4. Прыжок.
5. Вращение.

В период школьных каникул расписание может варьироваться, а в период летних каникул учебный процесс может продолжаться в форме проведения учебно-тренировочных сборов, участие в общественно-значимых мероприятиях.

**Основные методы** организации учебно-воспитательного, физкультурно-массового, оздоровительного процесса:

- Показ, демонстрация:
- Словесное описание движений.
- Просмотр видеоматериалов



## 2. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы

### «Чир спорт»

№	Наименование модуля	Количество часов				
		Всего часов	Теоритическая подготовка	ОФП СФП	Техническая и тактическая подготовка	Соревнования
1	Модуль А	42	6	12	24	по плану ДЮСШ
2	Модуль Б	42	2	12	28	по плану ДЮСШ
3	Модуль С	42	2	12	28	по плану ДЮСШ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>80</b>	

#### 2.1. Содержание модуля А

##### 1. Теоретическая подготовка (6ч)

Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Личная гигиена и внешний вид чирлидера. Чир спорт, как один из видов спорта. Особенности проведения занятий. Основные термины. Краткая история возникновения чир спорта. Номинации и категории в данном виде спорта. Просмотр видео соревнований с обсуждением. Развитие чир спорта в современном мире и в Самарской области. Основные правила тренировок. Количество участников.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка (12ч)**

Растяжка. Основы правильной растяжки. Комплексная тренировка на мышцы рук и ног. Силовая подготовка. Кувырок. Техника выполнения. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Упражнения на растяжку. Наклоны вперед, назад, в стороны. Растяжка боковых мышц тела. Различные виды махов. Расслабляющие упражнения. Стретчинг.

## **3. Техническая и тактическая подготовка (24 ч)**

Положение тела во время движения. Правильное применение помпонов. Базовое положение рук. Базовое положение кистей: кулак, клинок, подсвечник, ведра кинжалы, два хлопка - клэп, класп. Упражнения для рук на основе классических позиций. Акробатические элементы. Базовое положение ног: ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Комбинации положения стоя. Положения ног. Комбинации положения сидя. Положения ног. Комбинации положения лежа. Танцевальные движения. Ритмика. Подбор музыки. Основы постановки композиции. 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. Основы выполнение стантов и безопасность. Техника выполнения прыжков. Техника выполнения прыжков. Взмах. Техника выполнения прыжков. Техника выполнения подъема флаера. Техника выполнения прыжков. Приземления. Пирамиды. Обучение базы. Пирамиды. Обучение восхождению. Повороты на месте. Повороты с продвижением. Освоение элементов хореографической подготовки.

Базовая хореографическая подготовка. Ритмика. Основы хореографической постановки. Виды вращений. Взаимодействия в команде.

**4. Итоговый контроль.** Участие в соревнованиях и показательные выступления по плану ДЮСШ.

### **Ожидаемые результаты по окончании модуля А**

Воспитанники должны знать и уметь:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности, предупреждения травматизма;
- Знать технику выполнения упражнений;
- Технику исполнения движений;
- Базовые элементы чир спорта;
- Ориентироваться в пространстве;
- Повторять синхронно движения за педагогом;
- Уметь слушать музыку и выполнять определенные элементы в такт и ритм музыки;

### **Учебно-тематическое планирование модуля А**

<b>№</b>	<b>Перечень разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.	1
1.2.	Личная гигиена и внешний вид чирлидера.	1
1.3.	Чир спорт, как один из видов спорта. Особенности проведения занятий. Основные термины.	1
1.4.	Краткая история возникновения чир спорта. Номинации и категории в данном виде спорта. Просмотр видео соревнований с обсуждением.	1

1.5.	Развитие чир спорта в современном мире и в Самарской области.	1
1.6.	Основные правила тренировок. Количество участников.	1
1.7.	Положение тела во время движения. Правильное применение помпонов.	1
1.8.	Базовое положение рук. Базовое положение кистей: кулак, клинок, подсвечник, ведра кинжалы, два хлопка - клэп, класп.	1
1.9.	Упражнения для рук на основе классических позиций.	1
1.10.	Акробатические элементы. Основы выполнения колеса, рондата.	1
1.11.	Базовое положение ног: ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Комбинации положения стоя.	1
1.12.	Положения ног. Комбинации положения сидя.	1
1.13.	Положения ног. Комбинации положения лежа.	1
1.14.	Танцевальные движения. Ритмика. Подбор музыки.	1
1.15.	Основы постановки композиции.	1
1.16.	Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.	1
1.17.	Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону	1
1.18.	Выполнение стантов и безопасность.	1
1.19.	Техника выполнения прыжков.	1
1.20.	Техника выполнения прыжков. Взмах.	1
1.21.	Техника выполнения прыжков. Подъем.	1
1.22.	Техника выполнения прыжков. Приземления.	1
1.23.	Пирамиды. Обучение базы.	1
1.24.	Пирамиды. Обучение восхождению.	1
1.25.	Повороты на месте. Повороты с продвижением.	1
1.26.	Освоение элементов хореографической подготовки.	1
1.27.	Базовая хореографическая подготовка.	1
1.28.	Ритмика.	1
1.29.	Основы хореографической постановки.	1
1.30.	Виды вращений.	1
1.31.	Растяжка. Основы правильной растяжки.	1
1.32.	Комплексная тренировка на мышцы рук и ног	1
1.33.	Силовая подготовка.	1
1.34.	Кувырок. Техника выполнения.	1
1.35.	Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.	1
1.36.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Основы выполнения колеса, рондата.	1
1.37.	Танцевальные шаги, комбинации.	1
1.38.	Основы построения хореографической постановки. Подвижные игры.	1
1.39.	Упражнения на растяжку.	1
1.40.	Наклоны вперед, назад, в стороны. Растяжка боковых мышц тела.	1
1.41.	Различные виды махов. Расслабляющие упражнения.	1
1.42.	Повтор основных позиций в чир перформансе. Итоговый контроль	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>

## **2.2. Содержание модуля Б**

### **1. Теоретическая подготовка (2 ч)**

Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников.

Повторение изученного по теме «Основные правила занятий чир спортом», «Номинации и категории в чир спорте». Развитие чир спорта на современном этапе. Основные правила ведения тренировок. Количество участников. Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров. Соблюдение правил подстраховки. Просмотр выступлений на видео с обсуждением.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка (12 ч)**

Общеразвивающие упражнения. Танцевальные комбинации. Построение танца. Акробатические элементы. Совершенствование выразительности движений, эмоциональности выполнения. Техника выполнения упражнений на растяжку. Совершенствование кричалок. Различные виды махов. Упражнения на различные группы мышц. Подвижные игры.

### **3. Техническая и тактическая подготовка (28 ч)**

Положение тела во время движения. Базовое положение рук. Базовое положение кистей: кулак, клинок, подсвечник, ведро кинжалы, два хлопка - клэп, класп. Положение ног. Виды комбинаций. Точность, четкость выполнения танцевальных движений. Синхронность выполнения элементов. Техника правильной постановки голоса. Отработка простых элементов. Виды прыжков. Совершенствование техники выполнения прыжков. Виды прыжков: стредл, хёрки, той тач, пайк, стег сит, абстракт, так. Комплексная тренировка. Силовая подготовка. Круговая тренировка. Работа базы –

совершенствование. Основная работа флайера. Построение пирамид, формаций. Анаэробный комплекс. Аэробный комплекс. Индивидуальная отработка основ движения. Групповая отработка элементов под музыку.

Освоение элементов хореографической подготовки. Техника выполнения пируэта, фуэте. Техника выполнения жэте. Повороты на месте, с продвижением. Ритмика. Различные сочетания равновесий, поворотов. Повороты на месте, с продвижением. Лип-прыжки. Чир прыжки. Шпагаты. Махи. Виды вращений. Тур-пике. Постановка танца группой. Совершенствование выполнения базовых элементов чир спорта.

**4. Итоговый контроль.** Участие в соревнованиях и показательные выступления по плану ДЮСШ.

### **Ожидаемые результаты по окончании модуля Б**

Воспитанники должны знать и уметь:

- Знать технику выполнения простых хореографических элементов;
- Технику исполнения движений;
- Сложные элементы по чир спорту и технику выполнения прыжков;
- Технику выполнения простых полуакробатических элементов в чир спорте;
- Самостоятельно исполнять синхронные движения и элементы под музыку;
- Выполнять определенные элементы в такт и ритм музыки;
- Создавать танцевальную композицию по чир спорту под руководством педагога.

## Учебно-тематическое планирование модуля Б

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов
2.1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников.	1
2.2.	Повторение изученного по теме «Основные правила занятий чир спортом», «Номинации и категории в чир спорте»	1
2.3.	Развитие чир спорта на современном этапе.	1
4.4.	Основные правила ведения тренировок. Количество участников.	1
2.5.	Выполнение стантов и безопасность.	1
2.6.	Основные правила для споттеров.	1
2.7.	Соблюдение правил подстраховки.	1
2.8.	Просмотр выступлений на видео с обсуждением.	1
2.9.	Положение тела во время движения.	1
2.10.	Базовое положение рук. Базовое положение кистей: кулак, клинок, подсвечник, ведра кинжалы, два хлопка - клэп, класп.	1
2.11.	Положение ног. Виды комбинаций.	1
2.12.	Точность, четкость выполнения танцевальных движений.	1
2.13.	Синхронность выполнения.	1
2.14.	Техника правильной постановки голоса.	1
2.15.	Отработка простых элементов.	1
2.16.	Виды прыжков. Основы выполнения колеса, рондата.	1
2.17.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
2.18.	Виды прыжков: стредл, хёрки, той тач, пайк, стег сит, абстракт, так	1
2.19.	Основы выполнения комплексной тренировки.	1
2.20.	Техника исполнения «колеса». Силовая подготовка.	1
2.21.	Круговая тренировка.	1
2.22.	Основные приемы работы базы. Совершенствование.	1
2.23.	Основы работы флайера.	1
2.24.	Построение пирамид, формаций.	1
2.25.	Анаэробный комплекс.	1
2.26.	Аэробный комплекс.	1
2.27.	Индивидуальная отработка основ движения.	1
2.28.	Групповая отработка элементов под музыку.	1
2.29.	Освоение элементов хореографической подготовки.	1
2.30.	Техника выполнения пируэта, фуэте.	1
2.31.	Техника выполнения жэте.	1
2.32.	Повороты на месте, с продвижением	1
2.33.	Ритмика. Основы ритмов.	1
2.34.	Различные сочетания равновесий, поворотов. Повороты на месте, с продвижением.	1
2.35.	Лип-прыжки. Чир прыжки.	1
2.36.	Техника выполнения махов, растяжки	1
2.37.	Виды вращений. Тур-пике.	1

2.38.	Основы постановки танца по чир спорту.	1
2.39.	Техника выполнения упражнений для ног.	1
2.40.	Танцевальные комбинации. Построение танца.	1
2.41.	Совершенствование выразительности движений, эмоциональности выполнения.	1
2.42.	Техника постановки танца. Итоговый контроль.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>

## **2.3. Содержание модуля С**

### **1. Теоретическая подготовка (2 ч)**

Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников. Закрепление изученного по теме «Основные правила занятий чир спортом». Основные правила ведения тренировок. Основные правила и требования в различных номинациях. Просмотр выступлений на видео с обсуждением.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка (12 ч)**

Общеразвивающие упражнения. Танцевальные комбинации. Построение танца. Совершенствование выразительности движений, эмоциональности выполнения. Упражнения на растягивания. Совершенствование музыкальности. Различные виды махов. Упражнения на различные группы мышц. Подвижные игры.

### **3. Техническая и тактическая подготовка (28 ч)**

Положение тела, положение рук во время движения. Положение кистей рук: кулак, клинок, подсвечник, ведра кинжалы, два хлопка - клэп, класп. Положение ног. Виды комбинаций. Точность, четкость выполнения танцевальных движений. Синхронность выполнения. Техника правильной постановки голоса. Отработка правильного звучания голоса. Виды прыжков



(стредл, херки, стэг сит, абстракт, той тач, пайк, так). Совершенствование техники выполнения прыжков. Виды прыжков: Хедлер. Отработка техники выполнения. Виды прыжков: Двойная девятка. Виды прыжков: Универсальный. Виды прыжков: Той тач, Вокруг света. Комплексная тренировка. Силовая подготовка. Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров. Пирамиды. Правила личной безопасности. Работа черлидеров как группы поддержки. Руководство болельщиками ч/з спортивное товарищество. Основные требования к базовым чирам. Обеспечение безопасности во время соревновательных выступлений. Круговая тренировка. Аэробный комплекс. Анаэробный комплекс. Отработка элементов. Индивидуальная и групповая работа в команде при постановке номера. Освоение элементов хореографической подготовки. Техника выполнения основных танцевальных движений (пассе, простой пируэт и т.д.). Акробатические элементы (шпагат, колесо, кувырки, сальто). Повороты на месте, с продвижением. Ритмика. Различные сочетания равновесий, поворотов. Повороты на месте, с продвижением. Виды сложных пируэтов (джаз-пируэт, тур-пике, аттитюд, арабески, солнышко и.т.д.). Пируэты с продвижением: тур-пике. Постановка танца группой.

**4. Итоговый контроль.** Участие в соревнованиях и показательные выступления по плану ДЮСШ.

### **Ожидаемые результаты по окончании модуля С**

Воспитанники должны знать и уметь:

- Знать технику выполнения сложных хореографических элементов;
- Самостоятельно и без ошибок выполнять чир, лип прыжки в такт музыке, уверенно держать руки на протяжении всей композиции;
- Обладать навыками исполнения основных видов вращения;
- Технику выполнения полуакробатических элементов в чир спорте;

- Самостоятельно составлять и исполнять танцевальную композицию;
- Выполнять сложные комплексные элементы в композиции;
- Создавать и представлять танцевальную композицию по чир спорту.

### Учебно-тематическое планирование модуля С

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов
3.1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности для воспитанников.	1
3.2.	Закрепление изученного по теме «Основные правила занятий чир спортом».	1
3.3.	Основные правила ведения тренировок. Основные правила и требования в различных номинациях. Подвижные игры.	1
3.4.	Просмотр выступлений на видео с обсуждением. Тренировка команды.	1
3.5.	Положение тела, положение рук во время движения. Усовершенствование техники исполнения «колеса».	1
3.6.	Положение кистей рук: кулак, клинок, подсвечник, ведра кинжалы, два хлопка - клэп, класп.	1
3.7.	Положение ног. Виды комбинаций и их техника выполнения.	1
3.8.	Точность, четкость выполнения танцевальных движений.	1
3.9.	Синхронность выполнения элементов. Упражнения на растяжку.	1
3.10.	Основные требования к музыкальным композициям.	1
3.11.	Основы отбора музыкальных композиций для чир перформанса.	1
3.12.	Виды прыжков (стредл, херки, стэг сит, абстракт, той тач, пайк, так) и техника их выполнения).	1
3.13.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
3.14.	Виды прыжков: Хедлер. Отработка техники выполнения.	1
3.15.	Виды прыжков: Двойная девятка. Отработка техники выполнения	1
3.16.	Виды прыжков: Универсальный. Отработка техники выполнения	1
3.17.	Виды прыжков: Той тач, Вокруг света. Отработка техники выполнения.	1
3.18.	Комплексная тренировка.	1
3.19.	Силовая подготовка. Постановка танцевальных элементов.	1
3.20.	Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.	1
3.21.	Пирамиды. Техника выполнения.	1
3.22.	Танцевальные комбинации. Построение танца.	1
3.23.	Работа черлидеров как группы поддержки.	1
3.24.	Руководство болельщиками ч/з спортивное товарищество.	1
3.25.	Основные требования к базовым чирам.	1
3.26.	Обеспечение безопасности во время соревновательных выступлений.	1
3.27.	Круговая тренировка.	1

3.28.	Аэробный комплекс.	1
3.29.	Анаэробный комплекс.	1
3.30.	Отработка элементов по чир спорту.	1
3.31.	Индивидуальная и групповая работа в команде при постановке номера.	1
3.32.	Освоение элементов хореографической подготовки.	1
3.33.	Техника выполнения основных танцевальных движений (пассе, простой пируэт и т.д.)	1
3.34.	Акробатические элементы (шпагат, колесо, кувырки, сальто)	1
3.35.	Повороты на месте, с продвижением	1
3.36.	Ритмика.	1
3.37.	Техника выполнения различные движений для равновесия и поворотов.	1
3.38.	Техника выполнения поворотов на месте, с продвижением.	1
3.39.	Виды сложных пируэтов (джаз-пируэт, тур-пике, аттитюд, арабески, солнышко и т.д.) и их техника выполнения	1
3.40.	Совершенствования выполнения пируэтов с продвижением: тур-пике.	1
3.41.	Основы постановки танца группой.	1
3.42.	Упражнения на различные группы мышц. Итоговый контроль.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>

### **3. Методические материалы**

#### ***Общие положения чир спорта***

Настоящие правила специально разработаны на основании правил по чир спорту МОО «Федерация чир спорта» и адаптированы для соревнований школьных команд. Подготовка программ осуществляется в синтезе ЧИР и ЧИРДАНС программ и делится на 2 этапа:

- 1) Короткая программа – презентация;
- 2) Произвольная программа

#### **Количество участников одной команды**

Чир спорт– командный вид спорта. Минимальное количество участников команды – 8 человек (для внутренних соревнований допускается 6 человек). Максимальное количество неограниченно.

#### **Требования к внешнему виду. Костюмы**

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 (за исключением аксессуаров, например шляп, перчаток и т.п.). Все две программы выполняются в одних и тех же костюмах. Разрешается менять лишь отдельные части костюма на разных этапах соревнований или использовать различные дополнительные аксессуары. 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 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

### **Составление программы**

Кроме обязательных элементов (см. ниже) в программе приветствуется выполнение акробатики, прыжков, шпагатов, пирамид и средств агитации: баннеры, таблички, мегафоны, флаги, помпоны. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений чир спорта. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Запрещено построение программы на базовых элементах аэробики.

#### **Короткая программа**

1) Выполняется в форме презентации-представления команды в любом стиле.

2) Должна носить законченный характер.

Обязательные элементы:

1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант. Стант выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Судится точность, техничность, время, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.

2) Чир или Чант

Выполняются без музыкального сопровождения. Обязательным является выполнение чиров и чантов на русском языке. Чир и Чанты были

изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Чиры и чанты – характерный элемент чир спорта.

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

**Чант** - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Оценивается темп, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

### 3) Средства агитации

В программах разрешается использование только нижеперечисленных средств агитации: знамена, таблички, мегафоны, баннеры и помпоны.

Произвольная программа

Выполняется в любом стиле. Минимальное время программы не определяется.

#### **Обязательные элементы:**

##### 1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант.

##### 2) Чир или чант (см. короткую программу)

##### 3) ЧирДанс

Строиться на основе базовых движений чир спорта, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Оценивается синхронность, аккуратность выполнения элемента, энергичность исполнения, координация движений.

##### 4) Пируэты

Вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В программе должен выполняться как минимум один пируэт. Пируэты выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Оценивается устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений (одинарный/двойной), техничность исполнения, четкое завершение элемента.

#### 5) Махи

В программе должны выполняться как минимум два маха левой и два маха правой ногой. Махи выполняются всеми участниками команды синхронно или в определенной последовательности с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону.

Оценивается гибкость, сложность, техника выполнения и комбинации махов.

### **Безопасность**

Правила безопасности построения стантов и пирамид.

Ограничения по высоте

Максимальная высота в уровнях-2

Максимальная высота в ростах-2,5м

Общие положения

1. Спортсмены основной базы должны стоять по крайней мере одной ногой на земле
2. Спортсмены основной базы не могут занимать позицию с согнутой спиной
3. Все висячие пирамиды запрещены.
4. По крайней мере один человек должен страховать каждого флаера на высоте выше чем 2 человеческих роста.
5. Станты высотой выше чем 2 человеческих роста с одиночной базой запрещен
6. Броски (баскет тосс) – ЗАПРЕЩЕНЫ!!!!

Спуски

1. Флаерам, находящимся в положении выше, чем стойка на плечах (2 человеческих роста), не разрешается спускаться прямым падением (медвежий захват)

### **Кодекс черлидеров**

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.

2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.

3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.

4. Не поощрять неспортивное поведение.

5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.

6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.

7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».

8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.

9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.

10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.



11. Подчеркивать, что победа – это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА и IFC.

**Черлидеры обязаны:**

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

3. Воздерживаться от принятия наркотиков.

4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».

5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.

6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.

7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.

8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

9. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

## **Практическая часть учебной программы**

### ***Базовые элементы чир спорта***

***Положение тела.***

***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;

T;

ломанное T;

тач -даун;

форвард Панч (удар кулаком вверх);

правая диагональ (правая рука вверх);

левая диагональ (левая рука вверх);

правое

L;левое

кинжалы

;

лук и стрела;

K

### ***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»

<b>Модуляция</b>	_____	Ударение на нужных словах, ритм
	_____	Четкое, хорошо понятное произнесение
	_____	Раздельное произнесение слов
<b>Громкость</b>	_____	Уровень громкости
	_____	Общая громкость звучания
	_____	Дыхание из диафрагмы
<b>Высота звука</b>	_____	Низкие интонации
	_____	Полный (глубокий), а не поверхностный звук
	_____	Естественное звучание
<b>Выразительность</b>	_____	Эмоциональность, энергичность, индивидуальность
	_____	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 T. 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 чир спорте:**

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

*Хедлер* (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена назад. 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 наверх, но и при спуске);

*Пайк* (целью этого сложного прыжка является сохранение прямого положения верхней части туловища в воздухе, в то время как выпрямленные ноги делают взмах вперед. Руки вытянуты вперед параллельно ногам);

*Той тач* (спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении Т, а ноги движутся по направлению к рукам));

*Вокруг света* (перед тем как попытаться выполнить этот сложный прыжок,

убедитесь, что вы овладели прыжками пайк и той тач. Начните выполнение с прыжка пайк, а затем взмахом вытяните ноги в положение той тач. Взмах руками одновременно с махом ногами облегчит выполнение этого прыжка)

### **График достижений в выполнении прыжков**

*Имя черлидера* \_\_\_\_\_

---

Последовательность

Дата выполнения

прыжков

---

Стредл

---

Херки

Абстракт

Хедлер

### **Выполнение стантов и безопасность.**

*Основные правила безопасности:* место проведения тренировки;

выполнение стантов; страховка.

*Правила споттеров:* стой рядом; будь внимательным; будь готов; быстро реагируй.

*Правила личной безопасности.*

*Подъемы:* основные принципы подъема в стант (один или несколько верхних при одной или нескольких базах).

*Основная информация для базы:* одиночные выпады; двойные выпады

(двойной выпад с плоской спиной); разновидности выпадов.

*Основная информация для верхнего:* контролирование положений тела в течение всего станта; переходы на другой уровень и смена положений.

*Обучение восхождению:* стойка на бедре; стойка сидя на плечах; переход из стойки на спине в стойку на плечах; переход ступенькой на бедре в стойку на плечах двойной базы; русский подъем в стредл с тройной базы; переход из станта

«сидя на плечах» в экстеншн преп, в экстеншн на двойной базе, в кредл; стойка на плечах с переходом в шпагат на тройной базе.

*Пирамиды.* Выполняются после полного овладения навыков выполнения стантов, физической подготовки, акробатики и правил подстраховки. Принцип: от простого к сложному. Совершенствование в процессе соревнований.

### **Подготовка черлидеров для работы в качестве группы поддержки.**

*Работа черлидеров во время спортивного матча:* взаимодействие с болельщиками (идеи по работе с болельщиками, контроль за болельщиками);

*Руководство болельщиками через развитие спортивного товарищества;*

*Основные требования к базовым чирам:* подходящее время для чиров;

неподходящее время для чиров; подходящее время для мини-выступлений.

### **Планирование работы на сезон:**

- составление календаря мероприятий;
- отбор в команду;
- планирование медицинских осмотров;
- работа с помощниками;
- расписание тренировок и использование спортивных сооружений;
- подготовка к чирам;
- организация транспортных перевозок команды;
- покупка костюмов и аксессуаров.

### **Проведение тренировок**

#### ***Правила проведения качественных тренировок черлидеров:***

- Уверенность, гордость, самоуважение.
- Предотвращение травм.
- Гибкость и ловкость.
- Хорошая работа сердечно-сосудистой системы.
- Физическая и морально-волевая подготовка.
- Укрепление здоровья.
- Повышение качества выступлений.

### **Распределение тренировочного времени**

*Приблизительное время*

*Деятельность*

10 минут

Приезд и подготовка

5 минут

Переключки, цели, цитата дня



5 минут	Разминка
15 минут	Растяжка
10 минут	Силовые упражнения
20 минут	Прыжки, станты, пирамиды
5 минут	Перерыв
30 минут	Групповая работа: подготовка к предстоящим мероприятиям. Отработка чиров, чантов, чир данса. Акробатическая тренировка
20 минут	Смешанная тренировка (аэробная / анаэробная)
минут	Заминка (ходьба или легкая растяжка)
15 минут	Собрание, напоминание, объявление, групповое объятие и т.д

### План тренировок на неделю

(\_\_\_\_\_ тренировки в неделю)

Разминка	Растяжка	Смешанная	Силовая	Элемент	Тема собрания
Бег или или бег трусцой	Шея Руки Плечи Спина Туловище Мышцы живота	<i>Аэробная:</i> Бег Ходьба Велосипед Проработка <i>Анаэробная:</i> Спринт	<i>Руки / ноги:</i> V - подъемы Отжимания Прыжки Подъемы на носки	Движения Чирры Чанты Танцы Наклоны Пирамиды	Подъем настроения Сплоченность Разное Лидерство Единение
<b>День 1</b>					
5 минут	15 минут	Анаэробная 15 минут	10 минут	30-40 минут	15 минут

## День 2

5 минут	15 минут	Аэробная	10 минут	30-40 минут	15 минут
		15 минут			

---

## 5. Список литературы

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
7. Правила соревнований по черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
8. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
10. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543с.

12. Рыбьякова Л.В. Образовательная программа дополнительного образования детей "Драйв" (эстрадно-спортивный танец для поддержки спортивных команд)/ Л.В. Рыбьякова, Л.А. Бруцкая // Методическое приложение к журналу "Дополнительное образование и воспитание".- 2011.- №3.- С.5-59.- Программа нового спортивного направления по черлидингу.
13. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - , 2004.- 364с.
14. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.
15. Шушарина А.В. Авторская образовательная программа по черлидингу. 2011 г. - 43 стр.

## **Интернет-ресурсы**

1. <http://pedportal.net/attachments/001/015/749/1015749.doc?1428448476>
2. <http://www.docme.ru/doc/352897/%C2%ABcherliding%C2%BB---dvorec-tvorchestva-detej-i-molodezhi-g.vorkuty>
3. <http://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/avtorskaya-obrazovatel-naya-programma-laquo-cherliding-raquo-374660>