

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 07 августа 2023 года № 30  
Директор О.А. Соболева

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Чирлидинг»**

Автор-составитель: Бирюкова М.В.,  
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу: 11 – 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

**2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Чирлидинг» разработана в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования, учебным планом и годовым календарным графиком.

На изучение курса отведено 34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год. «Чирлидинг» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса «Чирлидинг» соответствуют результатам, предусмотренным в основной образовательной программе начального общего образования.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду и продолжаться в школе. Очень важной составной частью гармонично-развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности.

Исходя из этого, назрела необходимость поиска новых путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью в нашей школе была разработана дополнительная модифицированная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг».

**Актуальность.** Черлидинг — отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании нового вида спорта "Черлидинг". В 2009 году "Черлидинг" внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

— Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

— Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

— Чир-микс — выступления смешанных команд (мужских и женских);

— Групповой стант — коллективное построение пирамид;

— Индивидуальный черлидер — сольный номер от главного заводилы команды;

— Чир-данс шоу;

— Корпоративный черлидинг.

Сегодня черлидинговые команды создаются на базе школ, колледжей, университетов. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Для начальных занятий Черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому команды можно формировать по следующим возрастным категориям

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.201 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорта Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г., протокол № 3;

- Устава МОБУ «Муринская СОШ № 6»;

- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в Учреждении.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель** - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### **У обучающихся будут сформированы:**

1. взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. осознание значения ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.
3. Обучающие получат возможность для формирования:
4. понимания значения ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со

сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования программы

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осознание значения ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

#### **Обучающие получат возможность для формирования:**

понимания значения ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

**УУД-** умение ученика учиться, способность к саморазвитию за счет активной познавательной деятельности.

### **Познавательные УУД**

#### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в музыкальном словаре и других справочниках;
- использовать простые символические варианты музыкальной записи (термины, основные музыкально-теоретические понятия);

- первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- находить в музыкальном тексте разные части;
- понимать содержание музыки, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения;
- составлять простое схематическое изображение формы музыкального произведения.

**Регулятивные УУД**

**Обучающиеся научатся:**

- принимать учебную задачу;
- понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
- адекватно воспринимать предложения учителя.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
- принимать позицию исполнителя музыкально-ритмических упражнений, композиций, танцев;
- воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.

**Коммуникативные УУД**

**Обучающиеся научатся:**

- воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;

- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективной музыкально-ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;
- понимать важность исполнения по группам (мальчики хлопают, девочки топают, учитель аккомпанирует, дети танцуют и т.д.).

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- контролировать свои действия в коллективной работе;
- исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах и т.п.);
- использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
- следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о развитии Черлидинга, правил соревнований, ТБ	2
2	Основы построения тренировки. Особенности ведения тренировок по черлидингу	2



3	Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности	5
4	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид	6
5	Обучение Чир – прыжкам	6
6	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам	6
7	Общая и специальная физическая подготовка черлидеров	8
8	Практикум по составлению (коррекции) программ	Каждый урок
	Итого	34

Тема Элементы содержания урока	Оснащенность урока	Оборудование	Домашнее задание

1	<b>Основы знаний о развитии Черлидинга, правил соревнований, ТБ</b>	Вводный инструктаж по ТБ; Основы знаний о развитии Черлидинга	Инструкции по ТБ, видео-фильм	Найти доп. сведения о Черлидинге
2		Правила соревнований	видео-фильм	Повторить правила
3	<b>Основы построения тренировки. Особенности ведения тренировок по Черлидингу</b>	Методика общей, партерной разминки; Специальная разминка; Дозировка	Коврики, шведские стенки, спец. резина	Комплекс ОФП с гантелями
4		Переход от одного вида деятельности к другому (хореография – акробатика - гимнастика)	Спорт. инвентарь, муз. сопровождение	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
5	<b>Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности</b>	Введение последующих участников команды	Муз. сопровождение	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
6		Базовые положения рук	Спорт. инвентарь,	Повторять базовые положения рук

		(различные варианты)	муз. сопровождение	
7		Базовые махи, прыжки	Муз. сопровождение, маты	Повторять базовые махи, растяжки
8		Прогрессии сложностей в положениях флайера	Муз. сопровождение, счет, маты	Комплекс ОФП
9		Прогрессии сложностей в обучении спускам	Муз. сопровождение, счет, маты	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
10	<b>Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид</b>	Страховка: головы, шеи, спины; полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение.	Муз. сопровождение, счет, маты, страховоч. веревки	Мысленно повторять последовательность элементов

11		Простейшие построения пирамид в один ярус	Муз. сопровождение, счет	Мысленно повторять последовательность элементов
12		Построения пирамид в два яруса	Муз. сопровождение, счет	Мысленно повторять последовательность элементов
13		Построение пирамид с использованием дополнительного спорт. инвентаря	Муз. сопровождение, счет, спорт. инвентарь	Совершенствовать владение предметом
14		Совершенствовать построение общей композиции пирамиды	Муз. сопровождение, счет, спорт. инвентарь	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
15		Строго соответствовать каждому движению заданному счету	Муз. сопровождение, счет, спорт. инвентарь	Комплекс ОФП

16	<b>Обучение Чир – прыжкам</b>	Изучение от простого к сложному: Кабриоль вперед, назад; Ножницы вперед, назад; Арабеск;	Маты	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
17		Пружина; Стедп; Врозь; Шпагат	Маты	Комплекс ОФП
18		Кольцо; Так; Той-тач; Пайк	Маты	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
19		Разноножка; Херки; Хедлер; Абстракт	Маты	Комплекс ОФП
20		Вокруг света; Повтор изученных прыжков	Маты	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
21		Совершенство вание изученных прыжков	Маты	Комплекс ОФП

22	<b>Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам</b>	Изучение: Простой пируэт; Солнышко	Маты, коврики	Мысленно повторять дома
23		Пируэт-флажок; Фуэте;	Маты, коврики	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
24		Джаз-пируэт; Грант;	Маты, коврики	Мысленно повторять дома
25		Аттитюд; Турпике;	Маты, коврики	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
26		Повтор изученных пируэтов	Маты, коврики	Мысленно повторять дома
27		Совершенствование изученных пируэтов	Маты, коврики	Упражнения на растяжение отдельных групп мышц
28	<b>Общая и специальная физическая подготовка черлидеров</b>	ОФП (общая физическая подготовка): последовательная работа со всеми	Тренажеры, гантели, эспандеры	Комплекс ОФП

		группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.)		
29		СФП (специальная физическая подготовка), в соответствии с темой занятия	Муз. сопровождение, спорт. инвентарь	Комплекс СФП
30		ОФП (общая физическая подготовка): последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.); Увеличение нагрузки	Тренажеры, гантели, эспандеры	Комплекс ОФП
31		СФП (специальная физическая подготовка), в соответствии с темой урока. Увеличение	Муз. сопровождение, спорт. инвентарь	Комплекс СФП

		нагрузки (количества)		
32		ОФП (общая физическая подготовка): последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.); Увеличение нагрузки	Тренажеры, гантели, эспандеры	Комплекс ОФП
33		СФП (специальная физическая подготовка), в соответствии с темой урока. Увеличение нагрузки (количества).	Муз. сопровождение, спорт. инвентарь	Комплекс СФП
34		ОФП (общая физическая подготовка): последовательная работа со всеми	Тренажеры, гантели, эспандеры	Комплекс ОФП



		<p>группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.);</p> <p>Увеличение нагрузки.</p> <p>Воспитание морально-волевой подготовки черлидеров.</p>		
35		<p>СФП (специальная физическая подготовка), в соответствии с темой урока.</p> <p>Увеличение нагрузки (количества).</p> <p>Восстановление функционального состояния организма занимающихся.</p>	Муз. сопровождение, спорт. инвентарь	Комплекс СФП

### Общие требования безопасности

К занятиям по чирлидингу допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по чир спорту возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарем и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;
- травмы при превышении количества занимающихся пропускной способности спортивного зала.

**Спортсмен должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Методика проведения разминки**

Разминка во вводной части занятия по черлидингу имеет особое значение. Благодаря правильному подбору комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей происходит последовательное воздействие на различные группы мышц. Особое внимание уделяется растяжке мышц тела, в том числе по системе “стретчинг”. Очень медленно сгибая и разгибая конечности туловища, занимающиеся удерживают части тела от 5 до 10 секунд. Польза “стретчинга” заключается в том, что в мышцах при растягиваниях и удерживаниях активизируется процесс кровообращения и обмена веществ. Наиболее эффективен “стретчинг” при работе в парах, т.к партнер усиливает нагрузку на мышцах. Но при этом учащийся должен полностью доверять своему партнеру, поскольку растягивание мышц не должно достигать острых болевых ощущений. Во время разминки так же уделяется особое внимание правильному дыханию.

Например: и.п. сидя на матах руки вверху, партнер сзади, руки на спине первого. Насчет раз – глубокий вдох, два, три, четыре – наклоны вперед с помощью партнера с захватом руками голени и выдохом. Удерживать 2-3 секунды. Пять, шесть, семь, восемь – и. п. с глубоким вздохом. Повторить 5–7 раз.

После разминки я обычно использую расслабляющие упражнения и методы релаксации на 2-3 минуты в положении лежа на матах с закрытыми глазами.

### **Методика и организация основной части занятия**

Перед тем, как приступить к физическим нагрузкам воспитанники еще раз получают теоретический материал по правилам техники безопасности на занятиях и при выполнении физических упражнений. После небольшой

дыхательной гимнастики воспитанники выполняют общие и специальные физические упражнения для развития гибкости, пластики, выносливости, силы, координации движений. Равномерное распределение нагрузки на все время занятия позволил мне увеличить максимально плотность занятия, поднять на уровень интерес учащихся к данному виду деятельности и стимулировать оздоровительный процесс.

На занятиях присутствуют элементы релаксации (расслабление организма) также упражнения на статическое напряжение мышц, что позволяет эффективнее добиваться результатов физического совершенствования.

Пристальное внимание в данном планировании уделено развитию двигательных качеств, достижению высокого уровня физической подготовленности при выполнении упражнений .

Предложенный вариант занятия по черлидингу для учащихся 1–4-х классов при правильной реализации его на практике позволит дать необходимый максимум знаний, умений и навыков, а также повысить уровень их физической дееспособности, необходимый для полноценной жизни, и будет способствовать активному формированию гармонически развитой личности учащихся.

В связи со сложностью элементов вышеуказанного предмета, особое внимание на занятиях я уделяю страховке и само страховке. Тем самым практически полностью исключила возможность травматизма.

### **Методика заключительной части**

В заключительной части кроме стандартных – построения и задания на дом, я так же использую частичную форму релаксации для расслабления всего организма и подготовки к следующему занятию. Иногда в заключительной

части идет разбор снятого на видео материала. Это позволяет успешно реализовывать работу над собственными ошибками. Также в программу заключительной части ввожу обучение различным видам шагов. Тем самым добиваюсь развития у воспитанников нравственного и эстетического воспитания.

### **Методика организация домашних заданий**

Для того чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание, из виса лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки. Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на наших занятиях. Обязательно поощряю «добрым словом» даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс выполнении домашнего задания.

### **Ожидаемые результаты**

1. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
2. Формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью.
3. Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и здорового образа жизни в семьях учащихся.

4. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.
5. Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
6. Улучшение показателей физического развития.

### **Методическое обеспечение программы**

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия, а также инструкторская и судейская практика на каждую тренировку.

Целесообразно деление учебно- тренировочного процесса на циклы, а каждый из циклов – на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

На этапе начальной подготовки можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения.

## **Подготовительный период**

В процессе тренировок этого периода проходит общая физическая подготовка. Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

### **Общеподготовительный этап**

Основными формами тренировки являются специализированные и комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке. Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся в группе и составляет примерно 1-2 месяца.

### **Предсоревновательный период**

Общая физическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности.

Происходит более основательное изучение и закрепление техники и воспитание специализированных физических качеств.

В конце этапа проводится контроль физической и технической подготовки, окончательно определяется основной состав команды.

### **Соревновательный период**

В этом периоде, состоящем из микроциклов, определяемом календаре соревнований, юный спортсмен должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Важное значение в соревновательном периоде имеет разнообразие средств и условий тренировок, их эмоциональность, соблюдение гигиенического режима и широкое использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

### **Переходный период**

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры и т. д.). Достигается сохранение достаточно высокого уровня подготовленности, что позволяет начать новый цикл без длительного втягивания, обеспечить быстрый прирост тренировочных нагрузок и повышение спортивного мастерства.

В процессе тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки,



позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса, выступает в качестве необходимого инструмента контроля, оказывает значительное воздействие на развитие черлидинга.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Ознакомление начинающих спортсменов с базовыми элементами в черлидинге нужно проводить в несколько этапов, что способствует формированию стойкого интереса занимающихся черлидингом.

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.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Материально – технические условия.**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие:

- хореографического зала с зеркалами (желательно 12x12м) и спецсредствами, такими как;
- музыкальная аппаратура, видеоаппаратура;
- помпоны;
- спортивные коврики для работы в партере;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители и пр.);
- DVD диски с записями музыки, видео- выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений, специальная обувь;

– медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2014 г.
2. «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012 г.
3. Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008 г.
4. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007 г.

### **Дополнительная литература:**

1. Аркадий Вишневецкий. Травмы и переломы. 2004г.
2. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992 г.
3. Есаулов И.Г. Балетная гимнастика. 2004 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000 г.
5. Коркин В.П. Акробатика. 1983 г.
6. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007 г.
7. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001г.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002 г.
9. Шипилина. Хореография в спорте., 2006 г.