

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти  
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО  
Пед. советом МБУ  
Протокол № 4 от 23.05.2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
У.М. Новикова  
Приказ № 94 - ОД от 23.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6-7 ЛЕТ  
«ЧИР»**

*(1 час в неделю)  
Срок реализации – 1 год (36 часов в год)*

**АВТОР: Ю.Б. ШЕВЧЕНКО**

г. Тольятти  
2023-2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность программы .....	3
1.2 Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность.....	3
1.3 Цель и задачи программы.....	4
1.4 Отличительные особенности программы.....	5
1.5 Возраст детей.....	5
1.6 Сроки реализации.....	5
1.7 Формы и режим образовательной деятельности.....	5
1.8 Ожидаемый результат и способы определения их результативности.....	6
1.9 Разрешенные и запрещенные элементы Чир для дошкольников.....	9
2. Методическое обеспечение.....	10
2.1 Учебный - методический план.....	10
2.2 Календарный - учебный план.....	11
2.3 Методический материал для реализации программы.....	24
3. Список литературы.....	30

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ЧИР» разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. №08-249;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти.

### **1.2. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность.**

**Новизна:** данная программа адаптирована для детских садов. Представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами черлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

**Актуальность:** специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в детских садах является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных

средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы воспитанников. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению роста спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед детьми, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

#### **Педагогическая целесообразность:**

- Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные).
- Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи).
- Элементы акробатики.
- Элементы хореографии.
- Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой).
- Упражнения с предметами (помпонами).

Особенностями занятий черлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления ЧИР. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях. Разносторонность черлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка. Динамичность, целостность и танцевальность воспитываются в тесной связи с музыкой. В результате дети овладевают умением согласовывать свои движения с содержанием и формой музыкального произведения, его размером, динамикой и другими средствами музыкальной выразительности.

Использование музыки различного содержания в процессе физического воспитания детей обогащает движения, вносит разнообразие в их характер, помогает овладению техникой различных упражнений. В результате музыкально - двигательного воспитания дети овладевают различными скоростями движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску.

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании».

#### **1.3. Цель и задачи программы.**

**Цель:** создать условия для физического, культурного и духовного развития подрастающего поколения посредством занятий черлидингом.

## **Задачи:**

### **1. Образовательные:**

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга.
- Изучить базовые элементы черлидинга.
- Теоретическая подготовка.

### **2. Развивающие:**

- Содействие физическому, культурному и духовному развитию детей.
- Создание условий для более полного включения детей в спортивную жизнь города.
- Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.

### **3. Воспитательные:**

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

## **1.4. Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку заниматься спортивными танцами.

Набор в кружковое объединение производится в свободной форме, по желанию ребенка и с согласия его родителей, и получивших разрешение от врача.

## **1.5 Возраст детей.**

Возраст детей 6 – 7 лет.

Количество занимающихся в возрастной группе 10 человек.

## **1.6 Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год – 36 часов.

## **1.7 Формы и режим образовательной деятельности.**

Продолжительность занятий в группе – 1 раз в неделю по одному академическому часу. 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май).

При проведении занятий соблюдаются правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводится с детьми инструктаж по технике безопасности.

Формы занятий: тренировка, соревнования.

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

- Показ.
- Организационно-методические приёмы.
- Словесное описание движений.

- Целостный метод обучения.
- Сюжетно-игровой метод.
- Соревновательный метод.

Показ является ведущим методическим приёмом, соревновательный метод – ведущим в морально-волевом воспитании и стимулировании. Последовательность применяемых в отдельном занятии средств физического воспитания соответствует общепринятой трёхчастной структуре. Упражнения используемые в подготовительной и заключительной частях занятий – разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, акробатики и соединений, а также подвижные игры меняются через 2-3 занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) выполняются на протяжении 10-12 занятий, постепенно усложняя условия выполнения и увеличивая нагрузку с учётом степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей. Упражнения с помпонами, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка, выполняются в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

### **1.8 Ожидаемый результат и способы определения их результативности**

При реализации данной программы у детей будут сформированы представление:

#### ***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).

### **Прыжки.**

*Необходимые условия для прыжков:*

растяжка;

комплексная тренировка.

*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.

### **Формы подведения итогов**

Отслеживание результатов осуществляется в конце учебного года, через мониторинг обученности. Процедуры оценивания: тестирование, участие в фестивалях, соревнованиях.

#### **Тестирование техники звучания голоса.**

*Имя черлидера* \_\_\_\_\_

*Дата выполнения* \_\_\_\_\_

**Обозначения:** Д - обозначает «следует доработать».

+ - обозначает «отлично».

**Модуляция** \_\_\_\_\_ Ударение на нужных словах, ритм;  
\_\_\_\_\_ Четкое, хорошо понятное произнесение;  
\_\_\_\_\_ Раздельное произнесение слов.

**Громкость** \_\_\_\_\_ Уровень громкости.

**Высота звука** \_\_\_\_\_ Низкие интонации;  
\_\_\_\_\_ Естественное звучание.

**Выразительность** \_\_\_\_\_ Эмоциональность, энергичность, индивидуальность;  
\_\_\_\_\_ Слова произносятся бодро;  
\_\_\_\_\_ Слова звучат как команда.

#### **Тестирование техники прыжков**

*Имя черлидера* \_\_\_\_\_

*Дата выполнения* \_\_\_\_\_

**Обозначения:** Д - обозначает «следует доработать».

+ - обозначает «отлично».

#### **Техника выполнения прыжков:**

Подготовка \_\_\_\_\_;

Взмах \_\_\_\_\_;

Подъем \_\_\_\_\_;

Приземление \_\_\_\_\_;

Завершение \_\_\_\_\_.

### **Требования к постановке показательных выступлений**

В черлидинге существуют два основных номинации (направления): Чир и Данс. Учитывая возрастные, физиологические особенности дошкольного возраста в программе показательных выступлений и соревнованиях рекомендуется использовать сочетание чира и данса примерно в равных долях а также целесообразно сочетать номинации с темой (шоу) (ЧИР-ДАНС-ШОУ).

Перед началом основной программы обязательно выполняется блок с кричалкой (чир и чант) без музыки. Рекомендуемая продолжительность – не более 30 секунд. После блока с кричалкой (чир и чант) допускается пауза для подготовки к основной программе. Во время паузы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений. Общее время программы без учёта времени кричалки то есть основной программой не должно превышать 1:30 до 2:00

Основная программа выполняется полностью под музыку. Отсчет времени основной программы начинается с момента начала звучания музыки или первого движения и оканчивается с последней нотой музыки и когда все участники команды остановились. Композиция должна нести танцевально-спортивную направленность.

Недопустимо окончание композиции на середине музыкальной фразы. Время композиции считается с момента выполнения первого движения.

**Обязательные элементы показательного выступления в номинации Данс:**

1. Чир - прыжки – звёздочка; группировка, пайк, абстракт (минимум 2 прыжка);
2. Лип-прыжки – жетэ, кольцо, касательный и др. (минимум 3 прыжка);
3. Акробатика\*;
4. Перестроения – любые виды перемещений на площадке 12X12;
5. Вращения – пируэт, тур на 360°(1 обязательно);
6. Махи – любые виды, минимум 2;
7. Шагагы – любые, 1 обязательно – 3 сек.(4 счёта);
8. Чир-данс связки.

**Обязательные элементы показательного выступления в номинации чир:**

1. Все станты должны выполняться до уровня плеч;
2. Допускается выполнение элеватор, только в пирамиде при страховке другими стантами;
3. Запрещена стойка на плечах, только сед;
4. Обязательное выполнение 2 чир-прыжков (звёздочка; группировка, абстракт);
5. Обязательное выполнение либерти на колене;
6. Запрещены все выбросы (баскет-тоссы) и спуски сбрасыванием со станта в колыбель;
7. Обязательное выполнение пирамиды. Запрещены пирамиды выше 2 уровней-2 чел. роста;
8. Обязательное выполнение акробатики, 100 % участников команды (кувырок боком, ласточка, затяжки, упражнения стоя на четвереньках) элементы (кувырок, колесо, мост) можно использовать только если ребенок предварительно освоил технику выполнения и при осуществлении необходимой страховки;
9. Обязательное выполнение чир-данс - минимум 4 восьмёрки;
10. Кричалка (чир, чант) - минимум 3 восьмерки (чант не меньше 3 повторений) - перед программой (не более 30 сек);
11. Обязательная фиксация элементов в стантах и пирамидах - 4 счёта;
12. Перестроения - все виды перемещений на площадке 12X12.
13. Длительность программы - мин 1:30 макс - 2:00.

**1.9 Разрешенные и запрещенные элементы Чир для дошкольников**

1. Уровни пирамид-2 уровня;
2. Высота пирамид- 1, 5 высоты;
3. Высота стантов (на 2 ногах)1,5 высоты;
4. Высота стантов (на одной ноге) 1,5 высоты;
5. Станты с одной базы-1,5 высоты;
6. Заходы и переходы-запрещены винтовые вращения;
7. Спуски-запрещены все вращения;
8. Спуск в кредл(колыбель), броски –запрещены.

Использование помпонов в номинации «ДАНС» обязательно-100% программы (помпоны должны быть качественные и не должны рассыпаться!).

В номинации «Чир» обязательно соблюдение правил подстраховки (споттеры выступающей команды).

В составе команд допускается не более **25%** участников другого возраста.

## 2. Методическое обеспечение

### Материальная база

Тренировки по Черлидингу проходят в спортивном зале.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид;
- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- гимнастический мостик для отработки прыжков;
- мелкий спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, гантели и т.п.);
- музыкальная аппаратура;

### Тренерские кадры

Главная задача тренера – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта.

Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния черлидеров и их положительного, оптимистичного настроения, тренер должен:

- в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;
- заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости, с родителями;
- хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений;
- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем.

### 2.1 Учебный - методический план

№	Перечень разделов тем	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Введение в предмет. Понятие «черлидинг».	1	30 мин.	30 мин.
1.2.	Краткая история возникновения черлидинга.	1	30 мин.	30 мин.
1.3.	Основные правила тренировки.	1	30 мин.	30 мин.
1.4.	Основные правила техники безопасности.	1	30 мин.	30 мин.
<b>2</b>	<b>Базовые элементы черлидинга.</b>	<b>17</b>	<b>8.30 мин.</b>	<b>8.30 мин.</b>
2.1.	Положение тела во время движения.	1	30 мин.	30 мин.
2.2.	Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	1	30 мин.	30 мин.

2.3.	Положение ног. Комбинации положения стоя.	1	30 мин.	30 мин.
2.4.	Положение ног. Комбинации положения сидя.	1	30 мин.	30 мин.
2.5.	Положение ног. Комбинации положения лёжа.	1	30 мин.	30 мин.
2.6.	Танцевальные движения.	1	30 мин.	30 мин.
2.7.	Техника правильной постановки голоса.	1	30 мин.	30 мин.
2.8.	Чир – данс.	1	30 мин.	30 мин.
2.9.	Растяжка.	1	30 мин.	30 мин.
2.10.	Техника выполнения прыжков.	1	30 мин.	30 мин.
2.11.	Техника выполнения прыжков. Взмах.	1	30 мин.	30 мин.
2.12.	Техника выполнения прыжков. Подъём.	1	30 мин.	30 мин.
2.13.	Техника выполнения прыжков. Приземление.	1	30 мин.	30 мин.
2.14.	Пирамиды. Техника безопасности.	1	30 мин.	30 мин.
2.15.	Пирамиды. Обучение базы.	1	30 мин.	30 мин.
2.16.	Станты. Техника безопасности.	1	30 мин.	30 мин.
2.17.	Станты. Обучение базы.	1	30 мин.	30 мин.
<b>3.</b>	<b>Хореография.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1.	Повороты на месте.	1	30 мин.	30 мин.
3.2.	Повороты с продвижением.	1	30 мин.	30 мин.
3.3.	Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	1	30 мин.	30 мин.
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций.	1	30 мин.	30 мин.
3.5.	Батман тандю.	1	30 мин.	30 мин.
3.6.	Батман жэтэ.	1	30 мин.	30 мин.
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>4.30 мин.</b>	<b>4.30 мин.</b>
4.1.	Разновидности ходьбы, бега.	1	30 мин.	30 мин.
4.2.	Танцевальные шаги, комбинации.	1	30 мин.	30 мин.
4.3.	Общеразвивающие упражнения.	1	30 мин.	30 мин.
4.4.	Упражнения на растягивание.	1	30 мин.	30 мин.
4.5.	Наклоны вперёд, назад, в стороны. Волны.	1	30 мин.	30 мин.
4.6.	Различные виды мхов.	1	30 мин.	30 мин.
4.7.	Упражнения на пресс.	1	30 мин.	30 мин.
4.8.	Разновидности прыжков	1	30 мин.	30 мин.
4.9.	Сдача контрольных нормативов.	1	30 мин.	30 мин.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

## 2.2 Календарный - учебный план

Неделя	Содержание
--------	------------

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Введение в предмет. Понятие «черлидинг».</p> <p>Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>1.Познакомить детей с понятием «Черлидинг».</p> <p>Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2.Формировать навыки прыжков: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет (кубик, шайбу).</p> <p>3.Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (поворот кругом, присед и т.п.) и ловля двумя руками.</p> <p>4.Уточнить и закрепить ползание по доске: на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>
<b>II</b>	<p>Введение в предмет. Понятие «черлидинг».</p> <p>1.Познакомить детей с понятием «Черлидинг».</p> <p>Показать наглядный материал (фото, видео).</p> <p>2.Формировать навыки прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.</p> <p>3.Дать представление о бросание мяча вверх одной и двумя руками с заданием (отскока о пол, с хлопками) и ловля двумя руками.</p> <p>4.Уточнить и закрепить ползание по доске: на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; «каракатица» - в упоре лежа сзади, ноги согнуты (лицом, спиной).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>
<b>III</b>	<p>«Краткая история возникновения черлидинга».</p> <p>1.Познакомить детей с историей возникновения черлидинга (фото, видео).</p> <p>2.Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по наклонной доске на четвереньках - спуск по гимнастической стенке; подъем по наклонной лестнице - спуск по гимнастической стенке.</p> <p>3.Дать представление о отбивание мяча с заданием: на месте 10раз (правой и левой); вокруг себя, вокруг предметов (одной, двумя руками).</p> <p>4.Уточнить и закрепить прыжки на одной ноге, толкая перед собой предмет (кубик, шайбу); подскоки на одной и другой ноге с активными</p>

	<p>взмахами рук через препятствия. Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>
<b>IV</b>	<p>«Основные правила тренировки».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рассказать о правилах на тренировке.</li> <li>2.Формировать навыки лазания по гимнастической стенке: подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной доске в приседе; подъем по гимнастической стенке - спуск по наклонной лестнице.</li> <li>3.Дать представление о отбивание мяча: по переменно одной и другой рукой; сбоку (справа - слева), о пол в кружок (обруч) одной и двумя руками.</li> <li>4.Уточнить и закрепить прыжки в глубину с гимнастической скамейки на точность: на линию; в круг; в обруч; с поворотом на 180*; их разных исходных положений (стоя боком, спиной, в приседе).</li> </ol> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Положение тела во время движения».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Дать представление о связке положений ног и рук черлидера.</li> <li>2.Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: бросок - хлопок-удар о пол-поймать; после отскока о пол выполнить мах правой (левой) ногой, пропуская мяч под ней; бросок о стену ловля мяча в прыжке.</li> <li>3.Дать представление о лазание по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</li> <li>4.Уточнить и закрепить запрыгивание с трех шагов разбега на предметы и спрыгивание с них махом одной, толчком другой ноги. ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>
<b>II</b>	<p>«Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка)».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать навыки рук черлидера.</li> <li>2.Формировать навыки прыжков: прыжки с предметами, зажатыми между ног, на месте и с продвижением; перепрыгивание шнура (боком, прямо) с зажатым между ног мешочком с песком, набитым мячом.</li> <li>3.Дать представление о метание предметов в движущуюся цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками - снизу, от</li> </ol>

	<p>плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p>
<b>Ш</b>	<p>«Положение ног. Комбинации положения стоя».</p> <p>1. Формировать навыки в «положение ног черлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три приема: и.п. - лежа на боку руки вверх; 1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема): и.п. - вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки; 3-перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой рукой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии).</p> <p>Подвижная игра «Мороз красный нос».</p>
<b>IV</b>	<p>«Положение ног. Комбинации положения сидя».</p> <p>1. Закреплять навыки в «положение ног черлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: с хлопком, с поворотом на 360*.</p> <p>3. Дать представление о лазании по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Положение ног. Комбинации положения сидя».</p> <p>1. Формировать навыки в «положение ног черлидеров».</p> <p>2. Формировать навыки ползания: ползание на боку в три приема: и.п. - лежа на боку руки вверх; 1-согнуть ноги; 2-толкаясь ногами и выпрямляя их, подтянуться руками; 3-и.п.;</p> <p>лазание по гимнастической стенке (в три приема):</p>

	<p>и.п.-вис, стоя боком; 1-согнуть ноги и поставить на рейку; 2-встать на рейку, согнуть руки;3-перехватить руки, выполнить вис, стоя боком на стенке.</p> <p>3.Дать представление о ходьбе и беге по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке: с мешочком на голове; с поворотом на 360* переступанием; с перешагиванием предметов.</p> <p>4.Уточнить и закрепить метание предметов (правой, левой) разного веса и формы на точность (в горизонтальную и вертикальную цели, расположенные на различном расстоянии).</p> <p>Подвижная игра «Мороз красный нос».</p>
<b>II</b>	<p>«Техника выполнения прыжков».</p> <p>1.Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка, пайк).</p> <p>2.Формировать навыки лазания: лазание по наклонной лестнице, по гимнастической стенке: последовательно перехватывая руки, переступая ногами; одновременно перехватывая правую руку, переступая левой ногой.</p> <p>3.Дать представление ходьбе, бегу и прыжкам по наклонной доске (спуск, подъем) ранее изученными способами.</p> <p>4.Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p>
<b>III</b>	<p>«Техника выполнения прыжков. Взмах».</p> <p>1.Познакомить детей с понятием построение, перестроение.</p> <p>2.Формировать навыки прыжков: танцевальные шаги «Мамбо» правой-шаг правой ногой вперед и назад, не перенося тяжесть тела с левой ноги («Мамбо» левой).</p> <p>3.Дать представление о перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>4.Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>
	<p>«Повороты с продвижением».</p> <p>1.Познакомить детей с понятием построение, перестроение</p> <p>2.Формировать навыки жонглирование мячом на резинке, одетой на указательный палец (ловля</p>

<b>IV</b>	<p>сверху и снизу) правой, левой рукой.</p> <p>3. Дать представление о ползании по бревну различными способами (на четвереньках, по-медвежьи, в приседе) спиной, лицом, боком.</p> <p>4. Уточнить и закрепить танцевальные шаги: шаг «Мамбо», открытый о-влево; шаг польки.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Техника выполнения прыжков. Приземление».</p> <p>1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка).</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: ходьба и бег и прыжки по наклонной доске (спуск и подъем) ранее изученными способами.</p> <p>3. Дать представление о пролезании в закрепленные обручи: в вертикальном положении-прямо и боком; в горизонтальном положении- сверху, снизу.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p>
<b>II</b>	<p>«Техника выполнения прыжков. Приземление».</p> <p>1. Познакомить детей с чир прыжками (звездочка, группировка, пайк).</p> <p>2. Формировать навыки лазания: лазание по наклонной лестнице, по гимнастической стенке: последовательно перехватывая руки, переступая ногами; одновременно перехватывая правую руку, переступая левой ногой.</p> <p>3. Дать представление ходьбе, бегу и прыжкам по наклонной доске (спуск, подъем) ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча от стены с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кольцевая дорога».</p>
<b>III</b>	<p>«Техника выполнения прыжков. Подъём».</p> <p>1. Познакомить детей с понятием построение, перестроение</p> <p>2. Формировать навыки прыжков: танцевальные шаги «Мамбо» правой-шаг правой ногой вперед и назад, не перенося тяжесть тела с левой ноги («Мамбо» левой).</p> <p>3. Дать представление о перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</p> <p>4. Уточнить и закрепить перелезание через препятствия (мягкий предмет, несколько предметов</p>

	<p>подряд, бревно т.п.) ранее изученными способами. Подвижная игра «Перестрелки».</p>
<b>IV</b>	<p>«Танцевальные шаги, комбинации». 1.Познакомить детей с понятием построение, перестроение 2.Формировать навыки жонглирование мячом на резинке, одетой на указательный палец (ловля сверху и снизу) правой, левой рукой. 3.Дать представление о ползании по бревну различными способами (на четвереньках, по-медвежьи, в приседе) спиной, лицом, боком. 4.Уточнить и закрепить танцевальные шаги: шаг «Мамбо», открытый о-влево; шаг польки. Подвижная игра «Перестрелки».</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Техника правильной постановки голоса». 1.Познакомить детей с понятием чир- кричалка. 2.Формировать навыки жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой): броски вверх и ловля (одновременно двумя мешочками и поочередно), перебрасывание из одной руки в другую (бросок правой-ловля левой). 3.Дать представление о ползание по бревну (узкой рейке гимнастической скамейки): сидя спиной (ногами) вперед, продвигаясь с помощью рук и ног. «Раки», «Пауки». 4.Уточнить и закрепить ходьбу по шнуру, по веревке, большому обручу(прямо, боком) с заданием ранее изученными способами. Подвижная игра «Жмурки».</p>
<b>II</b>	<p>«Техника правильной постановки голоса». 1.Формировать навыки движение с использованием кричалок 2.Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу. Ползания по двум скамейкам на четвереньках (прямо и боком), «Слоники»-с одноименным движением рук и ног. 3.Дать представление о равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами. 4.Уточнить и закрепить жонглирование мешочком с песком одной, двумя руками (право и левой); мячом на резинке, одетой на указательный палец, ранее изученными способами.</p>

	Подвижная игра «Жмурки».
<b>Ш</b>	<p>«Техника правильной постановки голоса».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать навыки движение с использованием кричалок.</li> <li>2.Формировать навыки ползания: по скамейке различными способами; по двум линиям на полу; ползания по двум скамейкам: по-медвежьи (прямо и боком), «Обезьянки»- с разноименным движением рук и ног.</li> <li>3.Дать представление о метание мяча и ловля через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.</li> <li>4.Уточнить и закрепить равновесии на балансировочной доске, «бревнышке», большом набивном мяче ранее изученными способами.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p>
<b>IV</b>	<p>«Чир – данс».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с понятием чир-данс.</li> <li>2.Формировать навыки подпрыгивания до предметов, подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</li> <li>3.Дать представление о перелезание через препятствия (мягкие предметы, бревно) ранее изученными способами.</li> <li>4.Уточнить и закрепить перебрасывание двух мячей друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди) на месте и с продвижением.</li> </ol> <p>Подвижная игра «Защита крепости».</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Чир – данс».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с понятием чир-данс.</li> <li>2.Формировать навыки ведения мяча: ведение мяча (правой и левой рукой) по прямой приставным шагом и в боковом галопе, стоя на коленях (на месте и с продвижением).</li> <li>3.Дать представление о ползание по двум скамейкам ранее изученными способами.</li> <li>4.Уточнить и закрепить подпрыгивания до предметов, подвешенных на разном расстоянии с места и с трех шагов разбега.</li> </ol> <p>Подвижная игра « Лягушки и цапля».</p>
<b>II</b>	<p>«Танцевальные движения».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Дать представление о связке движений чир-данса.</li> <li>2.Формировать навыки прыжка на скакалки: вращение скакалки, сложенной вдвое с боковой плоскости с правой и левой стороны (правой и левой</li> </ol>

	<p>рукой);          вращение «восьмеркой»;          перешагивание и прыжки через скакалку вперед, назад, боком;          прыжки через качающуюся скакалку;          прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.          3. Дать представление о ведении баскетбольного мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.          4. Уточнить и закрепить ползание по бревну в висе на руках и ногах.          Подвижная игра « Пожарные на учении».</p>
<b>III</b>	<p>«Танцевальные движения».          1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.          2. Формировать навыки прыжка: прыжки через короткую скакалку, большой обруч разными способами на месте и продвижением (бег со скакалкой).          3. Дать представление о пролезании между скакалками « в окно» перешагиванием прямо, боком.          4. Уточнить и закрепить ведение мяча двумя руками поочередно на месте и с продвижением, бросок в корзину.          Подвижная игра « космонавты».</p>
<b>IV</b>	<p>«Чир – данс».          1. Дать представление о связке движений чир-данса, прыжки.          2. Формировать навыки прыжка: прыжки через длинную скакалку: перепрыгивать с места, впрыгивание, прыжок, выбегание;          прыжки на двух ногах.          3. Дать представление о передвижении по двум канатам и висе стоя на одном, держась руками за другой «Лианы».          4. Уточнить и закрепить метание мяча через сетку в парах, тройках, четверках способами снизу, от груди.          Подвижная игра « Космонавты».</p>
<b>МАРТ</b>	
	<p>«Станты. Техника безопасности».          1. Познакомить детей с понятием стант.          2. Формировать навыки ползания: «Рукоход»-</p>

I	<p>передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о прокатывание и перебрасывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы».</p>
II	<p>«Станты. Техника безопасности».</p> <p>1. Познакомить детей с понятием стант.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в папарх, держась за руки).</p> <p>4. Уточнить и закрепить о прокатывание набивного мяча друг другу разными способами в различных исходных положениях.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p>
III	<p>«Станты. Обучение базы».</p> <p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ползания: «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>3. Дать представление о метание в горизонтальную и вертикальную цель предметов ранее изученными способами.</p> <p>4. Уточнить и закрепить прыжки через короткую и длинную скакалку и большой обруч ранее изученным способом.</p> <p>Подвижная игра «Маяк».</p>
IV	<p>«Пирамиды. Обучение базы».</p> <p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в парах держась за руки).</p> <p>3. Дать представление ведение мяча на месте и с продвижением, бросок мяча в корзину.</p> <p>Уточнить и закрепить «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки с приседанием».</p>

<b>АПРЕЛЬ</b>	
<b>I</b>	<p>«Пирамиды. Обучение базы».</p> <p>1. Дать представление о связке движений стант-пирамида.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы по шнуру, по веревке, большому обручу (прямо, боком) с заданием (поворот, присед, в парах держась за руки).</p> <p>П</p> <p>3. Дать представление ведение мяча на месте и с продвижением, бросок мяча в корзину.</p> <p>Уточнить и закрепить «Рукоход»-передвижение в висе на руках по горизонтальным рейкам.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки с приседанием».</p>
<b>II</b>	<p>«Деми плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами».</p> <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки метание. Упражнения с большим мячом: перехват мяча за головой; перехват мяча за спиной. И.п.- стоя на одном колене; перехват мяча под ногой.</p> <p>Метание в цель, расположенную на полу, с постепенным увеличением расстояния до нее.</p> <p>Метание предметов (мешочка, шишек, мяча) в движущую цель, расположенную горизонтально, - одной и двумя руками снизу.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание на четвереньках с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>
<b>III</b>	<p>«Различные виды мхов».</p> <p>1. Дать представление о связке положений ног и рук черлидера.</p> <p>2. Формировать навыки метания: отбивание мяча от стены с заданием: бросок - хлопок-удар о пол-поймать; после отскока о пол выполнить мах правой (левой) ногой, пропуская мяч под ней; бросок о стену ловля мяча в прыжке.</p> <p>3. Дать представление о лазании по канату, шесту на доступную высоту в три приема.</p> <p>4. Уточнить и закрепить запрыгивание с трех шагов разбега на предметы и спрыгивание с них махом одной, толчком другой ноги. ходьбу и бег по бревну, узкой рейке гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Кто самый меткий?»</p>

<p style="text-align: center;"><b>IV</b></p>	<p>«Техника выполнения прыжков. Приземление».</p> <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: перепрыгивание на одной ноге линии (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>Перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>3. Дать представление о метании предметов в движущую цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками, снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>
<p><b>МАЙ</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>I</b></p>	<p>«Упражнения на растягивание».</p> <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки метание. Упражнения с большим мячом: перехват мяча за головой; перехват мяча за спиной. И.п. - стоя на одном колене; перехват мяча под ногой.</p> <p>Метание в цель, расположенную на полу, с постепенным увеличением расстояния до нее.</p> <p>Метание предметов (мешочка, шишек, мяча) в движущую цель, расположенную горизонтально, - одной и двумя руками снизу.</p> <p>3. Дать представление о ходьбе по гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>4. Уточнить и закрепить ползание на четвереньках с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>

<p style="text-align: center;"><b>II</b></p>	<p>«Разновидности ходьбы, бега».</p> <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки равновесия: поворот на 180* на полу на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече по линии на полу, на доске.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поворот кругом на носках стоя и в полуприседе; расхождение при встрече.</p> <p>3. Дать представление о лазание по гимнастической стенке.</p> <p>4. Уточнить и закрепить отбивание мяча одной и двумя руками, ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Кто самый меткий?»</p>
<p style="text-align: center;"><b>III</b></p>	<p>«Техника выполнения прыжков».</p> <p>1. Уточнить и закрепить обязательные элементы чир-программы.</p> <p>2. Формировать навыки прыжка: перепрыгивание на одной ноге линии (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>Перепрыгивание на двух и одной ноге шнура (боком, прямо) на месте и с продвижением.</p> <p>3. Дать представление о метании предметов в движущую цель, расположенную вертикально и горизонтально, одной и двумя руками, снизу, от плеча.</p> <p>4. Уточнить и закрепить подлезание под несколькими пособиями подряд (дуга, обруч, гимнастическая скамейка) ранее изученными способами.</p> <p>Подвижная игра «Ловля цепочкой».</p>
<p style="text-align: center;"><b>IV</b></p>	<p style="text-align: center;">Открытое - показательное выступление по черлидингу.</p>

## 2.3 Методический материал для реализации программы

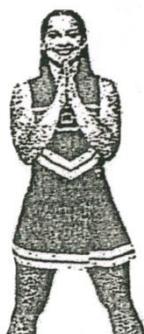
### БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ (положения тела/рук)



Back Lunge (Выпад назад)



Bow & Arrow (Лук и стрелы)



Clap (Клэп)



diagonal (диагональ)



Ready Position (руки на бедрах)



Broken T (ломанное Т)



Clasp (Класп)



Daggers (кинжалы)



High touchdown (Хай тачдаун)



High V (Хай



ви)  
L(эл)



Punch (панч)



Side Lunge (выпад в сторону)



К К



Т Т



Low V (Лоу Ви)



Low Touchdown (Лоу тачдаун)

## ЧИР-ПРЫЖКИ

### Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности

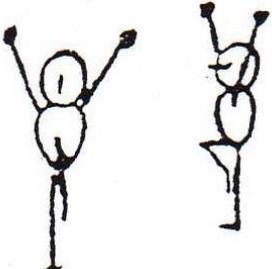
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1.		<p><b>Стредл</b> Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)</p>
	2.		<p><b>Абстракт</b> Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону</p>
	3.		<p><b>Так</b> Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди</p>
2	1.		<p><b>Точ тач</b> Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх</p>
3	1.	 вид сбоку	<p><b>Пайк</b> Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу</p>

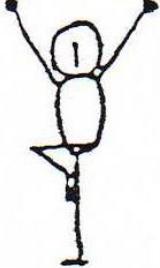
## СТАНТЫ

### Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

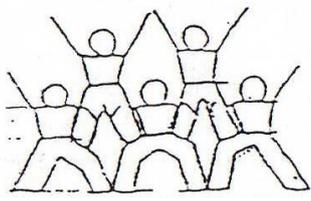
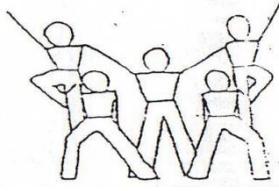
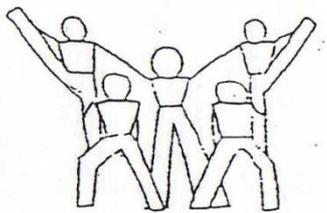
Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название, описание
1. Базовые умения захода	1.		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2.		Флажок на бедре одиночной базы
	3.		Стойка на бедре двойной базы

### Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности

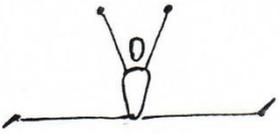
Уровень сложности	Положение флайера	Название, описание
1		Базовое положение
2		Либерти (liberty)
3		Стэг (Stag)

4		Купи (Cupie)
5		Точ (Torch)

### Примеры пирамид

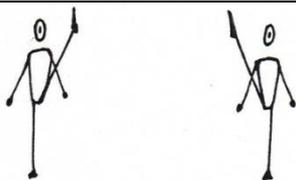
Уровень сложности	Высота (чел. рост)	Пирамида
2	1.5	
2	1,5	
		

### Варианты шпагатов

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

2.		Шпагат на левую ногу
3.		Поперечный шпагат
4.		Вертикальный шпагат

### Варианты махов по мере возрастания сложности

№ п/п	Мах	Название, описание
1.		Мах вперед
2.		Мах в сторону
3.		Мах назад
4.		Мах – «веер»

### Основные термины черлидинга

(Данный словарь объясняет значение встречающихся в Правилах терминов)

**Акробатика** – любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.

**Флайер** – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

**Чир Данс (Чир Данс Фристайл)** - название дисциплины (см. п.5 Правил).

**Чир Данс** - короткий хореографический блок в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.

**Лип** — прыжок в шпагат в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

**Чир-прыжки** – Особый вид прыжков в программах дисциплин ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ), ЧИР, ЧИР-МИКС

**База** – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

**Пируэт** - вращение на одной ноге в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

**Средства агитации** - атрибуты/аксессуары используемые в программах дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

**Помпоны** – атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

**Риппл** – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

**Споттер** – страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть 2 вида споттеров:

**1) Внутренний споттер** – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

**2) Внешний споттер** – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

**Спуск** – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.

**Чант** – короткая повторяющаяся несколько раз подряд фраза, с целью получения отклика от зрителей.

### **3. Список литературы.**

1. Федеральный закон «Об образовании РФ».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
4. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
5. Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005
6. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004

8. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
10. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002
12. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
13. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.