

**«ЧирЛидер»: курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 9-11 классов на основе чир-спорта**

Авторы:

Студенты Педагогического института:

1. Петровская Дарья Дмитриевна,
2. Голомидова Арина Юрьевна,
3. Клековкина Дарья Владимировна,
4. Пересторонина Ульяна Максимовна.

Наставник:

Половникова Алеся Александровна,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ С УИОП № 47 города Кирова

**Оглавление**

Оглавление

[**Пояснительная записка** 3](#_Toc150871673)

[**Тематическое планирование** 4](#_Toc150871674)

[**Содержание технологических карт по внеурочной деятельности для 9-11 классов** 6](#_Toc150871675)

[Тема: Вводное занятие 6](#_Toc150871676)

[Тема: История возникновения Чир-спорта 7](#_Toc150871677)

[Тема: Развитие чир-спорта в России. 10](#_Toc150871678)

[Тема: мастер-класс по изготовлению помпонов для чир-спорта. 13](#_Toc150871679)

[Тема: Основные направления и виды чир-спорта. 14](#_Toc150871680)

[Тема: Технические элементы чир-спорта. 17](#_Toc150871681)

[Тема: Атрибутика черлидеров. 18](#_Toc150871682)

[Тема: Общая физическая подготовка. 19](#_Toc150871683)

[Тема: Стретчинг. 25](#_Toc150871684)

[Тема: Акробатика. 30](#_Toc150871685)

[Тема: Станты. 35](#_Toc150871686)

[Тема: Пирамиды. 39](#_Toc150871687)

[Тема: Тоссы. 43](#_Toc150871688)

[**Приложения** 48](#_Toc150871689)

[**Библиографический список** 61](#_Toc150871690)

## **Пояснительная записка**

Технологические карты занятий внеурочной деятельности учащихся 9-11 классов.

Цель: развитие физической культуры, здорового и позитивного образа жизни старшеклассников через приобщение к общей эстетической и спортивной культуре посредством занятий чир-спортом, а также популяризация самого чир-спорта, как быстроразвивающегося направления в России.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование первоначальных представлений о роли спорта в жизни человека.
2. Формирование знаний об основных элементах чир-спорта.
3. Формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу.

Развивающие:

1. Формирование навыков пластичности, грациозности и изящества спортивных и танцевальных движений;
2. Формирование правильной осанки;
3. Совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
4. Овладение основными базовыми движениями и техниками чир-спорта, развитие умения использовать и комбинировать базовые элементы;

Воспитательные:

1. воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
2. воспитание эмоциональной отзывчивости, привлечения и вовлечения окружающих к позитивному восприятию и мышлению;
3. воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

## **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** |
| 1 | Вводное занятие | Теоретическое занятие |
| 2 | История возникновения Чир-спорта | Теоретическое занятие |
| 3 | Развитие чир-спорта в России. | Теоретическое занятие |
| 4 | Мастер-класс по изготовлению помпонов для чир-спорта. | Практическое занятие |
| 5 | Основные направления и виды чир-спорта. | Теоретическое занятие |
| 6 | Технические элементы чир-спорта. | Теоретическое занятие |
| 7 | Атрибутика черлидеров. | Теоретическое занятие |
| 8 | Общая физическая подготовка: занятие №1. | Практическое занятие |
| 9 | Общая физическая подготовка: занятие №2. | Практическое занятие |
| 10 | Общая физическая подготовка: занятие №3. | Практическое занятие |
| 11 | Общая физическая подготовка: занятие №4. | Практическое занятие |
| 12 | Общая физическая подготовка: занятие №5. | Практическое занятие |
| 13 | Стретчинг: занятие №1. | Практическое занятие |
| 14 | Стретчинг: занятие №2. | Практическое занятие |
| 15 | Стретчинг: занятие №3. | Практическое занятие |
| 16 | Стретчинг: занятие №4. | Практическое занятие |
| 17 | Акробатика: занятие №1. | Практическое занятие |
| 18 | Акробатика: занятие №2. | Практическое занятие |
| 19 | Акробатика: занятие №3. | Практическое занятие |
| 20 | Акробатика: занятие №4. | Практическое занятие |
| 21 | Акробатика: занятие №5. | Практическое занятие |
| 22 | Станты: занятие №1. | Практическое занятие |
| 23 | Станты: занятие №2. | Практическое занятие |
| 24 | Станты: занятие №3. | Практическое занятие |
| 25 | Станты: занятие №4. | Практическое занятие |
| 26 | Пирамиды: занятие №1. | Практическое занятие |
| 27 | Пирамиды: занятие №2. | Практическое занятие |
| 28 | Пирамиды: занятие №3. | Практическое занятие |
| 29 | Пирамиды: занятие №4. | Практическое занятие |
| 30 | Тоссы: занятие №1. | Практическое занятие |
| 31 | Тоссы: занятие №2. | Практическое занятие |
| 32 | Тоссы: занятие №3. | Практическое занятие |
| 33 | Тоссы: занятие №4. | Практическое занятие |
| 34 | Тоссы: занятие №5. | Практическое занятие |

## **Содержание технологических карт по внеурочной деятельности для 9-11 классов**

## Тема: Вводное занятие

Место проведения: учебная аудитория

Инвентарь: подготовленный инструктаж.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Знакомство с учениками.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Дать понятие «чир-спорт»;  Общие сведения о чир-спорте;  Инструктаж по технике безопасности на практических занятиях. | Чир-спорт – это сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя элементы акробатики, гимнастики и поддержек. Это эффектный, яркий, зрелищный командный спорт.  Чир-спорт включает в себя:  1. Чирлидинг – энергия, подача, акробатика, групповое взаимодействие под ритмичную музыку. Развивает физическую силу, умение работать в команде, учит отвечать не только за себя, но и за каждого члена команды, развивает ловкость и быстроту реакции, внимательность и обязательную радость от того, что делают.  2. Первоманс – состоит из 3 видов: чир-фристайл (помпоны), чир-джаз, чир-хип-хоп  «Инструкция по охране труда для учащихся при проведении занятий по чир-спорту» от 2019 года.  http://naash.ru/wp-content/uploads/2022/04/TB-chir-sport.pdf |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: История возникновения Чир-спорта

Место проведения: учебная аудитория

Инвентарь: компьютер, проектор, готовая презентация.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение истории возникновения чир-спорта | Черлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века.  Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. Именно в этом году у футбольной команды Миннесотского университета сезон явно не складывался. И перед очередной игрой в университете состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях  Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: «Идем в Мадисон! Идем в Мадисон! Применим закон положительных стимулов!»  Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Миннесотского университета разгромили со счетом 28:0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще. И тогда появился Джонни Кэмпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым черлидером. Джонни объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, а речевки должны быть разнообразными  Таким образом, в США зародился черлидинг. В это трудно поверить, но вначале этот вид спорта был более популярен среди сильной половины. Однако, когда в 40-е годы на фронт ушло огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, и теперь более 90% черлидеров составляют женщины.  Активное участие в черлидинге женщин началось в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для черлидеров принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета штата Орегон  В конце 40-х годов, когда мужчины вернулись с фронта, в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали. Это и положило начало образованию танцевальных команд  В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.  В 30-е годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны — атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. Современный виниловый помпон изобрел Фред Гастофф в 1965 году и представил Международной организации черлидинга.  В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.  ***Презентация прилагается.*** |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: Развитие чир-спорта в России.

Место проведения: учебная аудитория.

Инвентарь: компьютер, проектор, готовая презентация.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Выяснение путей развития чир-спорта в России.  Проведение физкультминутки. | В 1995 г. в Москве зарегистрирована РОО«Детская лига американского футбола» (ДЛАФ), в которой создана первая черлидинговая команда. Через три года при поддержке администрации района Восточное Дегунино зарегистрирован черлидинговый клуб «Ассоль», который разработал и внедрил Программу по развитию спортивного черлидинга для работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства, получившую одобрение и финансовую поддержку Городского благотворительного совета Правительства Москвы.  В 1999 году зарегистрирована Федерация черлидинга Москвы, первая из региональных структур получившая гос.аккредитацию по черлидингу в 2008 году. С 2000 года проходят соревнования по спортивному чирлидингу с участием команд из регионов России. В 2002 году  российские команды становятся членами Международной федерации чирлидинга IFC (штаб0квартира в Японии) и Европейской ассоциации чирлидинга ECA  В период до 2007 года происходит активное развитие чирлидинга, как вида спорта. В  это время на базе факультета повышения квалификации МГАФК проведены первые курсы повышения квалификации для тренеров «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки» объемом 72 часа с выдачей удостоверения государственного образца. С тех пор проводятся регулярно на базе государственных ВУЗов.  2007 году Федерация черлидинга Москвы выходит на Комиссию по признанию видов спорта с заявлением о признании чирлидинга (черлидинга) видом спорта. Агентство по физической культуре и спорту РФ издает приказ о признании нового вида спорта «черлидинг» с внесением его в I раздел Всероссийского реестра видов спорта.  После признания чирлидинга (черлидинга) видом спорта объединяются все региональные чирлидинговые структуры и создается Общероссийская общественная организация «Федерация черлидинга России».  Специалисты Федерации разрабатывают предложения в ЕВСК и Агентство по физической культуре и спорту РФ утверждает Единую Всероссийскую спортивную классификацию  В 2014 году Федерация черлидинга России получает государственную аккредитацию по виду спорта «чирлидинг» (наделена правами общероссийской спортивной федерации на два года).  В этом году в Чемпионате и Первенстве России (Москва) участвует почти 200 команд из 25 регионов.  Союз черлидинга России переименован в Союз чир спорта и черлидинга России, по инициативе которого зарегистрирован новый вид спорта «чир спорт» с дисциплинами: чир-джаз, чир-хип-хоп- группы и двойки.  ***Презентация прилагается.*** |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: мастер-класс по изготовлению помпонов для чир-спорта.

Место проведения: учебная аудитория.

Инвентарь: пакеты, ножницы, скотч, компьютер, проектор, ручка, линейка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Объяснение хода работы, показ видеоролика по изготовлению помпонов.  Создание помпонов для чир-спорта. | Ход работы:  **Шаг 1:** Подготовить материалы для изготовления.  **Шаг 2:** Разрезаем пакеты ножницами на полоски длиной **40 см** (безусловно, можно больше или меньше, в зависимости от того, какой помпон вы хотите) и шириной 2**-3 см**. Чтобы ускорить этот процесс, пробуйте разрезать сразу несколько пакетов.  **Шаг 3:** Берём нарезанные полоски в две руки по бокам.  **Шаг 4:** Попросить соседа по парте помочь туго обмотать скотчем получившиеся полоски по середине шириной 5-7 см.  **Шаг 5:** Почти готово, осталось наши полоски разделить и «распушить» помпон, берем две следующие друг за другом полоски и разводим их в разные стороны.  **Шаг 6:** Ножницами подравниваем получившийся помпон с каждой стороны так, чтобы на каждой стороне помпон получился в форме шара.  ***Видеоматериал прилагается.*** |
| Рефлексия (10 мин.) | Физкультминутка с применением изготовленного помпона. | ***Физкультминутка прилагается.*** |

## Тема: Основные направления и виды чир-спорта.

Место проведения: учебная аудитория.

Инвентарь: компьютер, проектор, готовая презентация.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение основных направлений и видов чир-спорта. | Спортивные дисциплины чир спорта делятся на три группы:  1.) артистические:  "чир перфоманс"  2.) акробатические:  1. "чирлидинг",  2."батон-твирлинг".  Спортивные дисциплины чир перфоманса:  чир-джаз-двойка ;  ﻿﻿чир-джаз-группа.  Это любые стили джазового танца, технические  элементы и командное взаимодействие в целом.  Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие.  Спортивные дисциплины чирлидинга:  ﻿﻿чирлидинг-группа;  чирлидинг-группа-смешанная;  чирлидинг-стант  чирлидинг-стант-смешанный.  Спортивные дисциплины батон-твирлинга:  ﻿﻿батон-твирлинг-произвольная программа;  батон-твирлинг-произвольная программа-двойка;  батон-твирлинг-произвольная программа-группа (6 - 8 человек);  батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8 - 10 человек).  Все программы "батон-твирлинг-произвольная программа", "батон-твирлинг-произвольная программа-двойка" и "батон- твирлинг-произвольная программа-группа (6 - 8 человек)" включают два уровня подготовки спортсмена: уровень А и уровень В. Программа "батон-твирлинг-произвольная программа-группа (8 - 10 человек)" включает единственный уровень подготовки спортсменов. Уровни определяются по итогам отборочных соревнований регионального статуса, и устанавливаются на текущий сезон. В случае если спортсмен участвует в сезоне в соответствующем уровне, то он не может быть понижен на соревнованиях более высокого статуса.  ***Презентация прилагается.*** |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: Технические элементы чир-спорта.

Место проведения: учебная аудитория.

Инвентарь: компьютер, проектор.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение технических элементов чир-спорта. | Общая физическая подготовка;  Стретчинг;  Акробатика;  Станты;  Пирамиды;  Тоссы. |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: Атрибутика черлидеров.

Место проведения: учебная аудитория.

Инвентарь: компьютер, проектор.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Организация класса (5 мин.) | Приветствие учеников.  Стимулирование мотивации на занятие. | Методы мотивации:  Создание проблемной ситуации;  Выполнение творческих заданий;  «Мозговая атака»;  Прогнозирование будущей деятельности;  Побуждение подражать сильной личности;  Взаимопроверка собственных знаний. |
| Основная часть (25 мин.) | Рассказ о существующей атрибутике черлидеров. | Черлидинговая экипировка: -Классический костюм - это короткая юбка или шорты, не мешающие свободным спортивным движениям и жилетка или топ из нескользкой ткани без болтающихся и отстегивающихся частей. -Обувь - легкие удобные кроссовки. -Обязательный атрибут черлидинга - яркие пушистые помпоны. |
| Рефлексия (10 мин.) | Подведение итогов занятия. | Беседа, опрос, взаимопроверка знаний и так далее. |

## Тема: Общая физическая подготовка.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: в зависимости от комплекса ОРУ.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение комплекса ОФП. | Комплекс упражнений №1.  Отжимания с колен (10-15 раз);  Скручивания (15-20 раз);  Выпады (10-15);  Приседания (15-20 раз);  «Лодочка» (30 сек.); |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение комплекса ОФП. | Комплекс упражнений №2.  Отжимания от пола (5-10 раз);  Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (20-30 раз);  Выпады с набивным мячом (10-15);  Приседания (15-20 раз);  Планка (1 мин.). |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение комплекса ОФП. | Комплекс упражнений №3.  1) Отжимания от пола (5-10 раз);  2) Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (20-30 раз);  3) Выпады в стороны  4) Приседания (20-30 раз);  5) Планка (1 мин.);  6) «Бёрпи» (15-20 раз). |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение круговой тренировки с упражнениями из комплекса №3. | Комплекс упражнений №3.  1) Отжимания от пола (5-10 раз);  2) Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (20-30 раз);  3) Выпады в стороны  4) Приседания (20-30 раз);  5) Планка (1 мин.)  6) «Бёрпи» (15-20 раз). |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение круговой тренировки. | Комплекс упражнений.   1. «Лягушка»; 2. Планка с подъёмами; 3. «Велосипед»; 4. Боковые скручивания; 5. «Бёрпи».   Круговая тренировка состоит из 3-4 повторений комплекса, перерыв между упражнениями 30 секунд. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## Тема: Стретчинг.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Стретчинг – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение упражнений на растяжку. | Примерные упражнения:  Упражнения на растяжку рук и плечевого пояса:  -выкруты в плечевых суставах.  Упражнения на растяжку ног:  - Складка стоя, ноги вместе;  - Складка стоя, ноги на ширине плеч, пытаемся поставить локти на пол.  Упражнения на растяжку мышц пресса:  -«Кобра».  Упражнения на растяжку стоп:  -сед, стопы на себя, наклон вперед поднимаем пятки с пола.  И так далее.  Возможны упражнения у гимнастической стенки. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение упражнений на растяжку. | Примерные упражнения:  1) Упражнения на растяжку рук и плечевого пояса:  -выпрямить руку поперек тела и надавить на нее;  -меняем руку.  2) Упражнения на растяжку ног:  -«бабочка».  3) Упражнения на растяжку мышц пресса:  - На четвереньках круговые вращения грудным отделом.  4) Упражнения на растяжку стоп:  -Сед: левая нога на полу, стопа на себя, правая нога на левую ногу пяткой к пальцам, наклон вперед;  -меняем ноги.  5) И так далее.  Возможны упражнения у гимнастической стенки. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) |  | 1) Упражнения на растяжку рук и плечевого пояса:  -соединяем руки в «замок» за спиной.  2) Упражнения на растяжку ног:  - Выпад на правую ногу ,колено прямое, стопа натянута;  -меняем ногу.  3) Упражнения на растяжку мышц пресса:  - Лежа на животе кисти под плечами, подъем волной кверху и волной книзу.  4) Упражнения на растяжку стоп:  -В парах: один сидит, стопы натянуты, колени прямые, второй сильно прижимает стопы к полу;  -в парах меняемся.  5) И так далее.  Возможны упражнения у гимнастической стенки. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение упражнений на растяжку | Примерные упражнения:  Мост из положения лежа;  Шпагат;  «Жабка»;  «Коробочка»;  «Звездочка». |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## Тема: Акробатика.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение акробатических элементов. | Примерные упражнения:  Кувырок вперёд из широкой стойки;  Кувырок назад из упора присев;  Переворот в сторону «колесо»;  Стойка на лопатках с упором о спину;  «Ласточка». |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение акробатических элементов. | Примерные упражнения:  Кувырок вперёд из упора присев;  Кувырок назад из широкой стойки;  Боковое равновесие;  Из кувырка вперёд в стойку на лопатках без помощи рук;  Кувырок через плечо в полушпагат. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Проведение акробатических элементов. | Примерные упражнения:  Переворот вперёд в мост;  Фляг;  Боковое равновесие без рук;  «Затяжка»;  Мост из положения стоя. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Выполнение комбинаций. | Предложены упражнения из занятий 1, 2, 3. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Совершенствование комбинаций. | Предложены упражнения из занятий 1, 2, 3. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## Тема: Станты.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом) | Стант - элемент, в котором Верхний (флаер) удерживается одной или более Базами  Верхний - спортсмен, удерживаемый Базой над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах, Тоссах  База – спортсмены, находящиеся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающие вес Флаера. База может удерживать, поднимать, подбрасывать Верхнего  Споттер (сзади, спереди-дополнительный) – спортсмен, который может ассистировать и стабилизировать прием Верхнего и осуществлять его защиту в стантах и пирамидах. Не обеспечивает основную поддержку. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение 0 уровня стантов. | Станты 0 уровня выполняются сидя на коленях  База сидит на коленях, Флаер 2 ногами встает на бедра Базы.  База сидит на коленях, Флаер 1 ногой стоит на бёдрах Базы  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение 1 уровня стантов. | База находится в положении Капелька, Флаер 1 или 2 ногами стоит на спине Базы.  База находится в положении на четвереньках, Флаер сидит в поперечном шпагате или стоит 1 или 2 ногами на спине Базы.  База находится в положении на 1 колене, Флаер стоит 1 или двумя ногами на бедрах Базы.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение 2 уровня стантов. | База находится в положении выпад, Флаер 2 ногами стоит на бедрах Базы.  База находится в положении выпад, Флаер на 1 ноге стоит на бедре Базы.  База стоит на ногах лицом друг к другу руки на уровне талии, Флаер стоит на руках базы 2 ногами.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение 3-4 уровня стантов. | База стоит на 2 ногах, Флаер сидит в поперечном шпагате на руках Базы.  База стоит на ногах руки вверх, Флаер сидит на поперечном шпагате на руках Базы.  База стоит на ногах, Флаер руками упирается на плечи Базы, ноги в руках у Базы – согнутые.  База стоит на ногах, Флаер стоит на прямых ногах на руках Базы. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## Тема: Пирамиды.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Пирамида – соединение 2 или более стантов, так же выполняются по уровням. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение пирамид 0 уровня. | База находится на коленях, Флаера находятся на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение пирамид 1 уровня. | База находится в положении на 1 колене, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение пирамид 2 уровня. | База находится в положении выпад, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение пирамид 3-4 уровня. | База стоит на прямых ногах, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога.  И их разновидности. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## Тема: Тоссы.

Занятие №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).  Баскет-тосс – стант-выброс, при котором Базы выполняют резкое выбрасывающее движение вверх от уровня кистей рук для увеличения высоты полета флаера. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение Баскет-тосс Свечка. | Страховать. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Совершенствование тосс Свечка. | Страховать. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Изучение Баскет-тосс Той-Тач. | Страховать. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Совершенствование тосс Той-Тач. | Страховать. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

Занятие №5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Дать установку занимающимся на сознательное и активное выполнение упражнений, сконцентрировать их на решении поставленных задач.  Подготовить организм учащихся к предстоящей деятельности.  Проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом). | Следить за техникой выполнения комплекса ОРУ. |
| Основная часть (25 мин.) | Совершенствование ранее изученных элементов. | Станты, пирамиды, тоссы. |
| Заключительная часть (5 мин.) | Способствовать восстановлению организма учеников.  Подведение итогов. | Оценивание работы занимающихся. |

## **Приложения**

Приложение 1.

Стант - элемент, в котором Верхний (флаер) удерживается одной или более Базами

Верхний - спортсмен, удерживаемый Базой над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах, Тоссах

База – спортсмены, находящиеся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающие вес Флаера. База может удерживать, поднимать, подбрасывать Верхнего

Споттер (сзади, спереди-дополнительный) – спортсмен, который может ассистировать и стабилизировать прием Верхнего и осуществлять его защиту в стантах и пирамидах. Не обеспечивает основную поддержку



Станты

**1 урок**

Изучение 0 уровня стантов

Станты 0 уровня выполняются сидя на коленях

1 вариант: База сидит на коленях, Флаер 2 ногами встает на бедра Базы

2 вариант: База сидит на коленях, Флаер 1 ногой



1 вариант 2 вариант

**2 урок**

Изучение 1 уровня стантов

1 вариант: База находится в положении Капелька, Флаер 1 или 2 ногами стоит на спине Базы

2 вариант: База находится в положении на четвереньках, Флаер сидит в поперечном шпагате или стоит 1 или 2 ногами на спине Базы

3 вариант: База находится в положении на 1 колене, Флаер стоит 1 или двумя ногами на бедрах базы



1 вариант 2 вариант 3 вариант

**3 урок**

Изучение 2 уровня стантов

1 вариант: База находится в положении выпад, Флаер 2 ногами стоит на бедрах Базы

2 вариант: База находится в положении выпад, Флаер на 1 ноге стоит на бедре Базы

3 вариант: База стоит на ногах лицом друг к другу руки на уровне талии, Флаер стоит на руках базы 2 ногами



1 вариант 2 вариант 3 вариант

**4 урок**

Изучение 3-4 уровня стантов

1 вариант: База стоит на 2 ногах, Флаер сидит в поперечном шпагате на руках Базы

2 вариант: База стоит на ногах руки вверх, Флаер сидит на поперечном шпагате на руках Базы

3 вариант: База стоит на ногах, Флаер руками упирается на плечи Базы, ноги в руках у Базы- согнутые

4 вариант: База стоит на ногах, Флаер стоит на прямых ногах на руках Базы

1 вариант 2 вариант 3 вариант



Пирамиды

Пирамида – соединение 2 или более стантов, так же выполняются по уровням



**1 урок**

Изучение пирамид 0 уровня

База находится на коленях, Флаера находятся на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога



И их разновидности

**2 урок**

Изучение пирамид 1 уровня

База находится в положении на 1 колене, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога



И их разновидности

**3 урок**

Изучение пирамид 2 уровня

База находится в положении выпад, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога



И их разновидности

**4 урок**

Изучение пирамид 3-4 уровня

База стоит на прямых ногах, Флаера стоят на 1-2 ногах, держатся за руки/ рука-нога





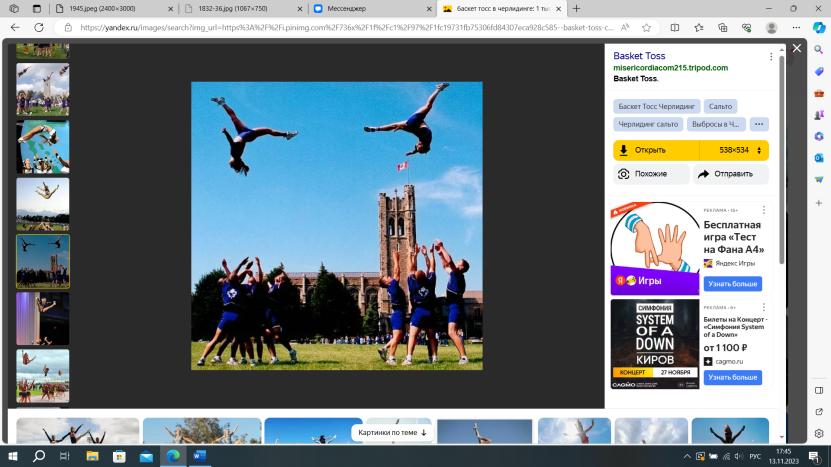
И их разновидности

Тоссы

Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка)



Баскет-тосс – стант-выброс, при котором Базы выполняют резкое выбрасывающее движение вверх от уровня кистей рук для увеличения высоты полета флаера



**1 урок 2 урок**

Изучение Баскет-тосс Свечка Совершенствование тосс Свечка



**3 урок 4 урок**

Изучение Баскет-тосс Той-Тач Совершенствование тосс Той-Тач



**5 урок**

Совершенствование изученных уровней

## **Библиографический список**

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликтология. – М.: Академия, 2010.
2. Еременко Н.И. Деятельность социального педагога в образовательном учреждении – Москва, 2012.
3. Чирлидинг: учебное пособие Ю. Ф. Щерюина, А. Ф. Щербина, Л. Ю. Петрова, М. А. Петров, Е. Ю. Внукова, П. Н. Звягинцев – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ» им. Г. В. Плеханова, 2022.

**Литература для обучающегося**

1. Антонова Л.В. Фитнес и ваше здоровье. – Москва, 2008.
2. Новиков С.М. Физкультура и спорт. – Москва, 2003.