

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач кафедри фізичного
виховання та спортивного
вдосконалення

_____ Олена ШКОЛА

Протокол № 1 від 29.08.2025 р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

«ЧЕРЛІДЕНГ»

2025-2026 навчальний рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виховання фізично та морально здорового підростаючого покоління є актуальною соціально-освітньою проблемою, розв'язання якої забезпечує оволодіння дітьми та учнівською молоддю навичками здорового способу життя; зміцнення їх здоров'я; гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей; задоволення духовних потреб; готує до життя і праці. Залучення дітей та учнівської молоді до занять у гуртках фізкультурноспортивного напрямку забезпечує розвиток їхніх фізичних якостей, емоційновольової сфери, вибір ідеалів духовності.

Черліденг - вид спорту, що поєднує елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика). Черліденг поділяється на два напрями: змагання команд за програмами, які підготовлені по спеціальних правилах; робота із спортивними командами, клубами, федераціями для виконання наступних завдань: залучення глядачів (уболівальників) на стадіони і в спортивні зали з метою популяризації фізкультури і спорту, здорового способу життя; створення сприятливого морально-психологічного клімату на стадіоні, пом'якшення агресивного настрою уболівальників-фанатів, створення ситуації «позитивного фанатизму» і керівництво емоціями фанатів; підтримка спортивних команд, які приймають участь в матчі; активізація і різноманітність рекламно-іміджевої роботи на спортивних міроприємствах.

Актуальність і новизна навчальної програми фізкультурно-спортивного напрямку «Черліденг» визначаються її спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку вихованців гуртка. Поєднання елементів шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика) забезпечує підвищення рівня їхнього фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектру дії та привабливості; сприяє формуванню умінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особистості в процесі колективної творчої діяльності. Ознайомлення вихованців з основами науково-дослідницької роботи сприяє їхньому інтелектуальному розвитку, активізації пізнавальної діяльності; формуванню дослідницької культури – здійсненню пошукової роботи на наукових засадах.

Навчальна програма розроблена з урахуванням принципів науковості, інтеграції, індивідуалізації; вікових особливостей; гармонізації системи ціннісних орієнтацій вихованців; корегування теоретичних концепцій і практики функціонування черліденгу як виду спорту.

Мета гуртка: формування фізично та духовно розвиненої творчої особистості.

Завдання гуртка:

- формування у вихованців потреби займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я, підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя;
- оволодіння етапами фізкультурної і спортивної підготовки черлідерів;
- розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей особистості для її гармонійного виховання;
- створення умов для задоволення моральних, естетичних і творчих запитів вихованців, потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків для особистісної самореалізації та самовизначення.

Досягнення мети та реалізація завдань забезпечують формування у вихованців таких **компетентностей**:

- пізнавальної: поглиблення знань про черліденг як вид спорту та значення його для зміцнення здоров'я; ознайомлення із загальними та найбільш важливими закономірностями функціонування організму людини, гігієнічними факторами для її оздоровлення; формування поняття про красу тіла;
- практичної: формування життєво важливих рухових умінь і навичок (прикладні й спортивні); оволодіння технікою виконання елементів черліденгу, синхронно-груповою діяльністю (узаємодія, переміщення); оволодіння навичками композиційної побудови виступів; розвиток музичного слуху, відчуття ритму, удосконалення рухових якостей;
- творчої: набуття досвіду творчої діяльності; емоційний, фізичний та інтелектуальний розвиток; задоволення потреб особистості у творчій самореалізації;
- соціальної: формування моральних і вольових якостей; розширення можливостей вихованців у виборі власного життєвого шляху, досягнення особистісного успіху.

Програма складена на основі суміжних до черліденгу видів спорту програм, затверджених Міністерством освіти і науки України, а саме аеробіки, спортивної акробатики та художньої гімнастики, а також з урахуванням особливостей черліденгу (базові рухи, обов'язкові елементи, танцювальні черданс-рухи, специфічні стрибки тощо).

Програма навчання розрахована на 3 роки навчання: 1-й рік – початковий рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень; 2-й рік – основний

рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень; 3-й рік – вищий рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

Програма поділена на два блоки:

1) практико-теоретичний (базова фізична, валеологічна підготовка; підготовка до змагань різних організаційних рівнів);

2) виховний (формування гармонійно розвиненої творчої особистості).

Програма першого року навчання передбачає розширення у вихованців обсягу знань із теоретичних основ фізичної культури та ознайомлення з теорією черліденгу; прищеплення гігієнічних навичок; удосконалення рухових умінь і навичок; формування уміння самостійно використовувати фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання для зміцнення і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, покращення діяльності центральної нервової системи, загартовування організму; формування умінь виконувати базові елементи програм ЧИР і ДАНС, розробляти фрагменти програм виступів; створення умов для виявлення і розвитку здібностей вихованців до занять черліденгом; формування колективізму; сприяння соціальній їхній адаптації.

Контроль за здобутими знаннями здійснюється під час проведення практичних і підсумкових занять.

Програма другого року навчання спрямовує діяльність гуртка на удосконалення техніки виконання загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ; формування вмінь створення елементів програм ЧИР і ДАНС для виступів; виховання відповідальності за результати власної діяльності; формування естетичних смаків. Здобуті гуртківцями знання перевіряються під час проведення практичних і підсумкових занять, на які відводяться окремі години. Рівень володіння практичними навичками і вміннями також визначається в процесі виконання практичних завдань, підготовки та участі в змаганнях.

Програма третього року навчання має на меті умотивування до регулярних занять фізичними вправами і обраним видом спорту для фізичної та духовної досконалості; удосконалення вмінь і навичок створення програм ЧИР і ДАНС для змагань; формування цілеспрямованості, витримки, самоконтролю, патріотичних почуттів; створення умов для максимальної реалізації творчих здібностей вихованців.

Рівень володіння гуртківцями знаннями та практичними вміннями і навичками визначається під час проведення практичних і підсумкових занять; підготовки та участі в змаганнях різних організаційних рівнів.

Основна форма навчання – тренування, що розвивають такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, силу, витривалість, почуття рівноваги; підвищують розумову та фізичну працездатність. Під час тренувань засвоюються способи володіння простором.

Режим тренувань залежить від основних параметрів занять (ЧІЧТ: Ч – частота занять, І – інтенсивність, Ч – час / тривалість одного заняття, Т – тип тренування). Найбільш оптимальна частота занять – три рази на тиждень, що дає можливість організму повністю відновитися та зберегти досягнутий рівень тренуваності, витривалості. Більша кількість тренувань може призвести до перевтоми, а зниження їх до двох разів на тиждень не дозволить забезпечити підвищення рівня результативності.

Ступінь напруженості тренувального процесу визначається витратою кількості енергії за одиницю часу. Її основним показником є індивідуальний пульсовий режим, що розраховується за формою Кервонена. Перевищувати межу не рекомендується. Заняття має низьку інтенсивність, якщо частота серцевих скорочень в процесі тренування не перевищує 60% від максимального показника, 60–80% від максимального показника відповідають режиму середньої інтенсивності, 80–90% – режиму високої інтенсивності, 90% і вище – позамежний показник.

Форми роботи: індивідуальні: відпрацювання елементів і рухів з вихованцями, які відстають від основної групи, та індивідуальні заняття з обдарованими дітьми за окремим розкладом, складання для них індивідуальних (сольних або дуетних) композицій; групові для відпрацювання командних виступів або виконання необхідних групових елементів.

Методи опрацювання навчального матеріалу:

- пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, демонстрація наочного навчання, коментар, організація сприймання, стимулювання оцінної діяльності вихованців, спостереження);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);
- пошукові (обговорення конструктивних рішень, вибір власного варіанту виконання);
- дослідницький (пошук інформації, зразків для роботи, власні спостереження, аналіз);
- практичні (пробні вправи, тренувальні вправи, індивідуальні завдання);

– інноваційні (порівняльний аналіз, моделювання очікуваного результату, метод проблемних та експериментальних ситуацій, колективна творча діяльність);

– педагогічні технології (співробітництво, створення ситуації успіху, колективного творчого виховання).

Залежно від рівня навчання програма передбачає варіативність методів і форм навчання.

Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям відбувається в розподіленій співпраці:

– парах («знайко» і «незнайко», майстер і новачок, спортсмен і партнер);

– трійках (спортсмен–тренер–суддя, спортсмен–тренер–глядач, спортсмен–партнер–суддя тощо).

Накази та команди черлідерам: словесні (вербальні): позначення (терміни), вказівки (початок і закінчення рухів, напрям, осанка і техніка рухів), цифрові (число повторень вправ – рахунок прямий і зворотний), мотивація (заохочення); візуальні (невербальні): мова рухів (тіла) – показ вправ із дотриманням вимог до їх техніки виконання; спеціальні жести (напрямок рухів, «пальцевий» рахунок, спеціальні позначення); міміка і пантоміміка (посмішка, кивок головою тощо).

Методи розвитку фізичних якостей:

– рівномірний – тривала робота з однаковою інтенсивністю; –змінний – робота з різною інтенсивністю;

–інтервальний – робота з високою інтенсивністю та інтервалами відпочинку до неповного відновлення.

Ефективність навчально-виховного процесу в гуртку забезпечується впровадженням інноваційних педагогічних технологій: інтерактивних (вихованці є суб'єктами навчання), особистісно орієнтованого навчання (розвиток у суб'єктів навчання особистісного ставлення до світу, до себе; формування цілісної єдності особистості, її пізнавальних якостей, розвиток інтелектуальних і творчих здібностей, індивідуалізація навчально-виховного процесу – створення умов для формування особистості кожного вихованця); інформаційних (використання ІКТ для створення програмового забезпечення навчально-виховного процесу).

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові заняття, опитування, тестування, педагогічне спостереження, виконання контрольних вправ, показові виступи, участь у змаганнях різного організаційного рівня,

показники загального стану фізичного здоров'я, ступінь адаптації до навчально-виховної діяльності в гуртку тощо.

Із метою розвитку та підтримки обдарованих і талановитих вихованців, здобуття ними практичних навичок і для задоволення їхніх потреб у професійному самовизначенні програма передбачає індивідуальне навчання. Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного змістовного розділу. Ураховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення, керівник може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи гуртків основного та вищого рівнів.

Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Черліденг	1	2	3
3.	Черлідери	2	4	6
4.	Художній рух	2	20	22
5.	Програма ЧИР	2	46	48
6.	Програма ДАНС	2	42	44
7.	Психологічна підготовка черлідерів	1	7	8
8.	Фізична підготовка черлідерів	1	9	10
9.	Підсумок	-	1	1
	Разом	12	132	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з діяльністю гуртка «Черліденг». Мета та завдання. Зовнішній вигляд вихованців. Вимоги до поведінки під час занять і тренувань. Черлідери. Права та обов'язки черлідерів. Заняття в гуртку як засіб зміцнення здоров'я. Термінологія черліденгу. Практична частина. Робота з літературою з черліденгу для оволодіння термінологією.

2. Черліденг (3 год.)

Теоретична частина. Фізична культура і спорт, їх роль для зміцнення здоров'я. Інтелектуальний вектор фізичної культури особистості. Черліденг. Історія виникнення і розвитку черліденгу. Черліденг в Україні. Федерація черліденгу України. Федерації черлідінгу. Міжнародна Федерація черлідінгу. Правила змагань. Прості кричалки. Практична частина. Перегляд відеозаписів показових виступів, змагань різного організаційного рівня, їх обговорення. Виконання творчих завдань (складання простих кричалок).

3. Черлідери (6 год.)

Теоретична частина. Кодекс Черлідерів, затверджений Європейською асоціацією черлідінгу. Зовнішній вигляд черлідера. Постава. Хода. Костюми черлідерів. Вимоги до одягу та взуття. Режим дня, його значення для розвитку організму людини. Загартування. Особливості харчування спортсмена. Фізичне виховання. Фізичні вправи. Вимоги до виконання фізичних вправ. Практична частина. Перегляд та обговорення записів показових виступів із сайту федерації черліденгу України. Складання режиму дня, раціону харчування. Розроблення та виконання комплексу фізичних вправ.

4. Художній рух (22 год.)

Теоретична частина. Музика. Музичні стилі (джаз, фанк, поп, реп, ліричний стиль тощо). Поєднання музичних стилів. Музика як засіб вираження емоцій. Координація рухів. Практична частина. Виконання ігрових вправ: «Прання» (гнучкість), «Розвішування білизни» (стрибки), «Пальма» (напруга і розслаблення рук), «Жирафа» (розтягування), «Метелики» (дихальні вправи, підскоки), «М'ячик і жабенята» (стрибки), «Гноми з ліхтариками над головою», «Полювання», «Тигри», «Парашути» (танцювальні рухи, розтягування, гнучкість) «Паровоз», «Тачка», «Таксі» (розвиток сили) тощо. Імпровізації під музику. Танцювальні композиції.

5. Програма ЧИР (48 год.)

Теоретична частина. Фізична культура і здоров'я. Фізичні вправи для зміцнення здоров'я. Програма ЧИР. Обов'язкові елементи програми. Акробатичні елементи. Страховка під час виконання елементів програми. Ходьба. Вимоги до виконання вправ на дихання, гнучкість, розтягування, зміцнення м'язів, розслаблення. Базові положення кистей рук, ніг. Стрибки. Техніка виконання стрибка. Приземлення. Піраміди. Рухи під музику. Кричалки для програм ЧИР. Використання засобів агітації. Практична частина. Ходьба (повільно, швидко). Підскоки, стрибки. Виконання вправ на гнучкість, розтягування, зміцнення м'язів живота та спини. Виконання вправ

для шиї, рук, плечового поясу, тулуба, ніг. Виконання вправ на дихання. Виконання вправ для розслаблення м'язів. Ігрові вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Вправи для оволодіння правильними базовими положеннями кистей рук – «клинок», «свічник», «відра», «кинджали». Плескання в долоні: класп і клеп. Базові положення ніг: ноги разом або нарізно, коліна зігнуті, перехрещення ніг. Положення поп-ту. Випади: стоячи вперед, стоячи в бік, стоячи назад. Стійки: на двох колінах; на лівому коліні з відведеною в бік правою ногою та на правому коліні з відведеною в бік лівою ногою. Чир-стрибки: аппроуч, тук (угруповання), стредл, хоркі, хедлер (бар'єрист), абстракт, подвійна дев'ятка, пайп, той тач. Стрибки: на правій нозі з просуванням вперед; те ж на лівій нозі; поштовхом двох ніг з просуванням вперед, групування «тук». Вправи з помпонами. Прості кричалки. Рухи під музику. Створення елементів композицій.

6. Програма ДАНС (44 год.)

Теоретична частина. Фізична активність, її значення для зміцнення здоров'я. Фізичні вправи для зміцнення здоров'я. Види фізичних вправ. Пасивні вправи на гнучкість і розтягування. Статичні вправи. Вправи на активні рухи. Піруети. Прості піруети. Поєднання піруету з чир-рухами. Обов'язкові елементи: піруети, шпагати, ліп-стрибки, чир-стрибки. Використання помпонів. Синхронність виконання елементу. Танцювальні кроки. Практична частина. Виконання пасивних вправ на гнучкість і розтягування; статичних вправ (виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла, потребують нерухомого положення з найбільшою амплітудою протягом 1–2 хвилин. Виконання вправ на активні рухи з повною амплітудою). Виконання піруетів (перехресний поворот на 360°; повороти с переступанням на носках; поворот на 180° та 360° шагом на носок; поворот тур лян – повільний поворот переміщенням п'ятки опорної ноги); Виконання обов'язкових елементів; танцювальних кроків. Поєднання піруету з чир-рухами. Виконання вправ під музику. Створення елементів композицій.

7. Психологічна підготовка черлідерів (8 год.)

Теоретична частина. Психологія як наука. Психологічний стан людини. Емоції. Емпатія як емоційне явище. Компоненти емпатії як процесу відображення: когнітивний (відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, уява); емоційний (співпереживання, співчуття); поведінковий (дієвий). Контроль під час виступів та змагань. Фізичні навантаження, їх вплив на психологічний стан спортсмена. Практична частина. Перегляд відеоматеріалів змагань різних організаційних рівнів. Обговорення поведінки

черлідерів під час змагань. Участь у психологічних тренінгах для розвитку психологічних якостей черлідерів.

8. Фізична підготовка черлідерів (10 год.)

Теоретична частина. Фізична підготовка людини, її значення для здоров'я. Загальна і спеціальна фізична підготовка черлідера. Практична частина. Виконання вправ для розвитку спритності, швидкості реакції. Підйом тулуба з положення лежачи на спині. Стрибки зі скакалкою. Стрибки через лавку боком. Згинання та розгинання рук у положенні «упор лежачи». Присідання на одній нозі, стоячи боком до гімнастичної стінки. Базові рухи рук і ніг.

9. Підсумок (1 год.)

Підбиття підсумків. Показовий виступ «Ми – черлідери» для вихованців позашкільного навчального закладу та батьків.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати і розуміти:

- вимоги до поведінки під час занять;
- вимоги щодо техніки безпеки під час тренувань і виступів;
- правила гігієни для черлідерів;
- поняття «черліденг»;
- термінологію рухів і стрибків;
- прості кричалки;
- комплекс вправ на гнучкість, розтягнення, зміцнення м'язів;
- комплекс чир-стрибків, базові положення рук, випади, стійки;
- комплекс вправ під музику на координацію рухів.

Вихованці мають уміти:

- виконувати правила техніки безпеки на заняттях, під час тренувань і виступів;
- дотримуватися гігієнічних вимог для черлідерів;
- складати прості кричалки;
- використовувати вправи, що розвивають фізичні якості черлідерів;
- володіти навичками виконувати стрибки чир і ліп, базові положення рук, випади, стійки для створення композицій;
- виконувати вправи на координацію рухів під музику.

Вихованці мають набути досвід:

- створення елементів програм для виступів і змагань;
- дотримання вимог до поведінки черлідерів під час участі у виховних заходах, спортивних змаганнях;

– взаємодії з ровесниками та старшими для задоволення потреб у самореалізації.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Черліденг	1	2	3
3.	Зовнішній вигляд черлідерів	2	10	12
4.	Програма ЧИР	10	64	74
5.	Художній рух	4	30	34
6.	Програма ДАНС	4	46	50
7.	Психологічна підготовка черлідерів	4	10	14
8.	Підготовка до участі в змаганнях	-	26	26
9.	Підсумок	-	1	1
	Разом	47	169	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з діяльністю гуртка «Черліденг». Мета і завдання гуртка. Зовнішній вигляд вихованців гуртка. Вимоги до проведення занять і тренувань. Права та обов'язки черлідерів. Техніка безпеки під час тренувань, показових виступів, змагань. Види страховок під час виконання програм. Практична частина. Перегляд та обговорення фрагментів виступів вихованців гуртка. Робота над виконанням страховок.

2. Черліденг (3 год.)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя. Заняття спортом, його значення для життєдіяльності людини. Черліденг в Україні. Історія розвитку черліденгу в Україні. Команди черлідерів України, інших держав. Організація змагань в Україні, інших державах. Види змагань. Суддівство. Роль суддів змагань. Розряди нормативів. Практична частина. Перегляд та обговорення фрагментів відеоматеріалів змагань з черліденгу різних організаційних рівнів. Виявлення помилок у виконанні елементів виступу, визначення способів їх запобігання.

3. Зовнішній вигляд черлідерів (6 год.) Теоретична частина. Макіяж. Естетика макіяжу. Костюм черлідера, вимоги до нього. Навчання та заняття спортом. Дотримання гігієнічного режиму занять і побуту. Загартовування організму. Використання оздоровчих сил природи. Практична частина. Перегляд та обговорення записів показових виступів і змагань із сайту федерації. Підбір, розроблення костюмів та аксесуарів для показових виступів і змагань. Розроблення ескізів костюмів. Створення власних образів макіяжу.

4. Програма ЧИР (50 год.)

Теоретична частина. Фізична досконалість. Значення занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Силові вправи. Використання предметів (обруч, м'яч тощо). Використання помпонів. Піраміди. Акробатичні елементи. Чант-кричалки і чир-кричалки. Критерії оцінювання елементів програми ЧИР. Практична частина. Виконання вправ з обручем, скакалкою. Жонглювання помпонами. Створення пірамід. Стант. Чир-данс. Виконання акробатичних елементів (шпагати, перекиди, колеса, стійка на руках тощо). Виконання піруетів. Стрибки (високий ліп уперед, стредл). Силові вправи для спини, рук. Вправи на витривалість, гнучкість, координацію. Виконання шпагатів. Побудови в шеренгу. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей. Розроблення програм виступів. Виконання елементів програми. Підготовка виступу за програмою. Складання та розучування чант-кричалок із повторюваними словами або фразами. Складання та розучування чир-кричалок із заданою інформацією про команду черлідерів, гру команди, дії команди тощо.

5. Програма ДАНС (44 год.)

Теоретична частина. Програма ДАНС. Побудова ДАНС програм. Пасивні вправи для переборювання опору м'язів. Статичні вправи, що пов'язані з утриманням різних поз. Використання предметів (помпони, обруч, м'яч тощо). Комплекси стрибків. Хореографія, динаміка, переходи від одного елемента до іншого. Синхронність виконання всіх складових частин програми. Практична частина. Виконання вправ на гнучкість (виконання самостійне, з еспандером, за допомогою партнера). Виконання статичних вправ за допомогою партнера, власної ваги тіла. Виконання вправ на активні рухи без предметів і з предметами з повною амплітудою (махи руками й ногами, ривки, нахили, рухи тулубом). Виконання вправ на шведській стінці. Виконання комплексу стрибків. Виконання обов'язкових елементів програми з помпонами. побудова програм на основі базових рухів черлідінгу. Робота

над хореографією, динамікою, переходами від одного елемента до іншого, синхронністю виконання всіх частин програми.

6. Художній рух (22 год.) Теоретична частина. Рух і музика. Пластика руху, почуття гармонії. Пластичність рухів. Обсяг та інтенсивність рухового навантаження. Міміка, пантоміміка. Практична частина. Вправи зі скалкою. Вправи на потягування, обертання головою; нахили, повороти корпусу; для розвитку сили ніг на стійкість. Підскоки зі складною координацією. Супровід рухів мімікою, пантомімікою. Виконання вправ на розвиток пластичності, точності, гармонії рухів. Вправи на наростання обсягу й інтенсивності рухового навантаження. Вправи для розвитку сили ніг і рук. Виконання підскоків. Створення танцювальних етюдів.

7. Психологічна підготовка черлідерів (14 год.)

Теоретична частина. Особистість. Якості особистості. Співпраця. Толерантність. Практична частина. Перегляд відеоматеріалів змагань різних організаційних рівнів. Обговорення поведінки черлідерів під час змагань. Участь у підготовлених психологом тренінгах для розвитку психологічних якостей черлідерів.

8. Підготовка до участі в змаганнях (26 год.)

Практична частина. Розроблення ескізів костюмів. Робота над танцювальними етюдами. Підбір музики до програм виступів. 9. Підсумок (1 год.) Практична частина. Підбиття підсумків. Виховний захід «Ми – переможці».

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти: – вимоги щодо техніки безпеки під час тренувань, показових виступів, змагань;

– особливості програмних постановок та їх відображення в зовнішньому вигляді черлідерів;

– комплекс силових вправ із предметами для зміцнення м'язів;

– основні чир-рухи;

– елементи програм ЧИР і ДАНС;

– вимоги до створення художніх образів під музику;

– чант- і чир-кричалки.

Вихованці мають уміти і застосовувати:

– дотримуватися правил техніки безпеки під час тренувань, показових виступів, змагань;

– використовувати предмети під час виконання вправ для зміцнення м'язів;

- володіти основними чир-рухами;
 - розробляти елементи програмних постановок з елементи програм ЧИР і ДАНС;
 - використовувати музику для створення художніх образів;
 - складати чант- і чир-кричалки.
- Вихованці мають набути досвід:
- створення програм виступів;
 - емоційної стійкості до стресів під час змагань;
 - уміння співпрацювати в команді;
 - задоволення потреб у самореалізації.

Вищий рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Основи науково-дослідницької роботи	2	6	8
3.	Стиль життя черлідера	2	4	6
4.	Черліденг і особистість	1	3	3
5.	Програма ЧИР	4	70	74
6.	Програма ДАНС	4	56	60
7.	Художній рух	26	26	28
8.	Психологічна підготовка черлідерів	2	12	14
	Фізична підготовка черлідерів	2	8	10
	Підготовка до участі в змаганнях	-	23	23
9.	Підсумок	-	1	1
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з діяльністю гуртка «Черліденг», завданнями, календарем участі в організаційно-масових заходах, змаганнях. Правила поведінки під час занять, тренувань і змагань. Техніка безпеки. Практична частина. Перегляд та обговорення презентацій вихованців про відпочинок і виконання літніх завдань.

2. Основи науково-дослідницької роботи (8 год.)

Теоретична частина. Організація наукового дослідження. Вибір теми дослідження. Визначення мети, завдань дослідження. Розроблення структури дослідження. Загальні та спеціальні методи дослідження. Ознайомлення з науковою літературою. Можливості Інтернет-мережі. Бібліографічний опис. Конспект. Тематичні виписки, тези, плани. Практична робота. Складання індивідуальних планів роботи. Визначення теми, мети, завдань наукового дослідження. Розроблення плану-проспекту, структури наукового дослідження. Складання виписок, тез. Написання дослідницької роботи.

3. Стиль життя черлідера (6 год.)

Теоретична частина. Спеціальні знання та навички особистої та громадської гігієни. Агресивність, наркоманія – засоби десоціалізації особистості. Навчання і фізична культура. Мотивація до перемоги. Психологічна гігієна. Естетика костюмів черлідерів – учасників змагань. Практична частина. Підготовка усних повідомлень про важливість поєднання розумової і фізичної діяльності. Перегляд та обговорення поведінки вихованців гуртка під час показових виступів і змагань.

4. Черліденг і особистість (3 год.)

Теоретична частина. Заняття спортом як соціальна діяльність. Спортивна культура як засіб успішної соціалізації. Самореалізація спортсмена. Видатні особистості-черлідери. Практична частина. Перегляд та обговорення відеоматеріалів про видатних особистостей – колишніх черлідерів. Виконання творчого завдання (презентація «Мій кумир черліденгу»).

5. Програма ЧИР (74 год.)

Теоретична частина. Спортивна спрямованість програми. Акробатичні елементи. Страхівка під час виконання складних елементів програми. Чант- і чир-кричалки. Засоби агітації: плакати, мегафони, прапори, знамена, помпони тощо. Правила побудови пірамід. Практична частина. Ліп-стрибки (високий вперед, високий убік, перемінний із переходом у шпагат у повітрі, перемінний із переходом в тойтач). Акробатичні вправи: колесо рандат, перекидка, фляк, рандат-фляк, рандатфляк-фляк, сальто назад. Вправи з помпонами: жонглювання зі зміною місць. Стант: споттер, фантер, база. Чотири правила Споттер. Положення «флайери в станті», «спуск флайнера зі станту». Чир-рухи. Піруети: олівець, джаз-пірует, тур-пик пірует, «сонечко», грант пірует, пірует-прапорець тощо. Поєднання піруетів з чир-рухами та стрибками. Шпагати та махи: поперечний, правий, і лівий шпагати; мах уперед, убік, назад. Відпрацювання розроблених програм ЧИР. Розроблення

та виконання оригінальних програм. Чант і чир-кричалки. Пересування на майданчику, що включає в себе елементи танцю (чир-данс), міміки, пантоміміки, елементи складної та спрощеної стилізованої акробатики, що допускаються правилами змагань. Страховки під час виконання програми. Рухливі ігри (за вибором керівника гуртка).

6. Програма ДАНС (60 год.)

Теоретична частина. Поєднання різноманітних стилів (джаз, фанк, поп, реп, ліричний стиль тощо). Фізичні вправи для розвитку швидкості (способу виконання рухів і дій) та силові вправи (вправи для підвищення рівня фізичної витривалості). Помилки під час виконання піруетів, їх запобігання, виправлення. Використання помпонів. Практична частина. Підготовчі вправи. Пасивні, активні, статичні вправи. Підходи перед піруетами: з кроку, випаду, 4-ї позиції, напівприсяду тощо. Силові вправи Складні піруети: атитюд, фуєте, гранд-пірует. Шпагати, стрибки і махи. Комплекси стрибків. Розроблення та виконання елементів програми. Перегляд та обговорення відеозаписів показових виступів, змагань різного організаційного рівня.

7. Художній рух (28 год.)

Теоретична частина. Музика і рух. Музичні твори для формування координації рухів. Вправи на координацію, вправи з одним або двома тенісними м'ячами. Ритмічність, пластичність, виразність, витонченість рухів. Прості і складні комбінації рухів. Етюди. Фізичні вправи танцювального характеру. Практична частина. Вправи з музичним супроводом для розвитку координації рухів. Вправи на координацію з одним або двома тенісними м'ячами. Вправи на більш складні комбінації рухів. Вправи зі скакалкою. Вправи на фізичне навантаження. Вправи на ритмічний біг. Вправи на гнучкість і пластичність. Вправи для ніг: пліє, тандем, батмани, широкі вісімки тощо. Підскоки танцювального характеру. Складні етюди для рук (рухи м'які, безперервні, виразні, відповідно до мелодії). Динамічні вправи зі складною координацією змінюються вправами на ходьбу. Вправи, що супроводжуються музикою різних стилів. Музично-пластичні етюди.

8. Психологічна підготовка черлідерів (14 год.)

Теоретична частина. Життя в соціумі. Життєві ситуації. Поведінка у важких життєвих ситуаціях за відсутності готових способів вирішення проблем. Регулювання емоційного стану. Критерії ефективності поведінки. Стратегії поведінки. Особливості поведінки черлідерів. Виконання тренувальних вправ, етюдів, розроблення виступів. Підготовка до участі в

змаганнях. Фізичні вправи, їх значення для формування рис характеру, особистісних якостей. Практична частина. Робота зі спеціально літературою. Перегляд відеоматеріалів власних виступів і виступів інших команд під час змагань різних організаційних рівнів. Обговорення поведінки черлідерів під час змагань. Участь у підготовлених психологом позашкільного навчального закладу психологічних тренінгах. Виконання вправ для розвитку психологічних якостей черлідерів.

9. Фізична підготовка черлідерів (10 год.)

Теоретична частина. Оздоровча і рекреаційно-культурна функції черліденгу. Фізичні вправи в тренажерному залі. Вправи з навантаженням. Практична частина. Виконання фізичних вправ в тренажерному залі. Вправи для пресу з великим навантаженням. Виконання фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовки вихованців.

10. Підготовка до участі в змаганнях (23 год.)

Практична частина. Розроблення оригінальних програм за номінаціями черліденгу. Підготовка до участі в змаганнях за програмами Федерації черліденгу в Україні, міжнародних змаганнях з черлідінгу.

11. Підсумок (1 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків. Виховний захід «Ми – чемпіони».

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти: – види страховок під час виконання програм;

- вимоги до психологічної гігієни черлідера;
- особливості проведення змагань з черліденгу;
- комплекс спеціальних вправ на силове навантаження в тренажерному залі; – складні елементи черліденгу, їх поєднання;
- комплекс вправ з використанням складних комбінацій рухів;
- комплекс вправ для формування координації рухів – вимоги до поведінки черлідерів на змаганнях.

Вихованці мають уміти і застосовувати:

- дотримуватися правил техніки безпеки та виконувати страховки під час тренувань і змагань;
- дотримуватися правил проведення змагань з черліденгу;
- виконувати умови психологічної гігієни черлідера;
- виконувати спеціальні вправи на фізичний розвиток, силове навантаження в тренажерному залі;

- використовувати навички виконання складних елементів черліденгу, їх поєднання;

- виконувати складні комбінації рухів для розроблення елементів виступів;

- підбирати музичний супровід до виступів;

- розробляти елементи програм виступів.

Вихованці мають набути досвід:

- використання знань із різних навчальних предметів для виконання завдань науково-дослідницької роботи;

- соціальної активності;

- відповідальності за результати власної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про освіту : Закон України від 23 трав. 1991 р. № 1060-XII зі змінами і допов. // Освіта в Україні. – К., 2006. – С. 8–40.
2. Про позашкільну освіту : Закон України від 22 черв. 2000 р. № 1841-III із змінами і допов. // Освіта в Україні. – К., 2006. – С. 170 – 192.
3. Воронцова Т.В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В.Воронцова, В.С. Пономаренко. – К.: Просвіта, 2007. – 246 с.
4. Горащук В.П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра // Нові технології навчання: Наук. – метод. зб. / Ред. кол.: Б.І. Холод (голов. ред.), О.Я. Савченко, О.І. Ляшенко, А.М. Федяєва та ін. – К. : НМЦВО, 2000.– Вип. 28. – С. 206–213.
5. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.
6. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2005г. 7. Драйв. Образовательная программа дополнительного образования детей. <http://dop-obrazovanie.com>
8. Жестерьев, С. Психолого-педагогичний супровід освітнього процесу в позашкільних закладах / С. Жестерьев // Рід. шк. – 2006. – № 8. – С. 15–17.
9. Жукотинський К. Управління процесом формування фізичної культури учнів у позашкільному навчальному закладі / К. Жукотинський // Освіта і упр. – 2006. – № 3-4. – С. 129–137.
10. Копа В.М. Здоровий спосіб життя – аксіологічні та валеометричні аспекти // Філософські пошуки. – Вип. XIV–XV. Львів-Одеса: Cogito – Центр Європи, 2003. – с. 365–374.
11. Кречотіна Т. М. Сучасні аспекти реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі в позашкільних навчальних закладах // Позашкільна освіта: стратегії, інновації, практика / Т. М Кречотіна : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. 21–23 травня 2009 р. / Міністерство освіти і науки України, Національний екологонатуралістичний центр [та ін.]. – Суми : ПП Рудень С. І., 2009. – С. 310– 315.
12. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
13. Основы валеологии. Под редакцией академика В.П.Петленко. К.: «Олимпийская литература», 1999.

14. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. інтів.– Львів : Світ, 1993.– 119 с.

15. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35–38.

16. Про позашкільну освіту : Закон України від 22 черв. 2000 р. № 1841-III із змінами і допов. // Освіта в Україні. – К., 2006. – С. 170–192.

17. Програма діяльності гуртка «Акробатика та музична ритміка»
mon.gov.ua

18. Програма факультативу (гуртка, секції) фізкультурно-оздоровчої спрямованості для 5–9 класів (авт. Філенко С.А.)

19. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01) / Ін-т проблем виховання АПН Ураїни. – К.,1998. – 16 с.

20. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

21. Тихенко Л.В. Здоров'язберігаючі технології як умова творчого розвитку та успішної діяльності вихованців позашкільних навчальних закладів // Педагогічні науки. Освітні інновації: Філософія, психологія, педагогіка: Збірник наукових праць. – Ч.1. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – С. 133–137.

22. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Циганкова. – М. : «Просвещение», 2012.

23. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10–11 класи» (авт. В. М. Єрмолова та ін.)

24. mon.gov.ua.

25. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль : «Навчальна книга», 2000. – 168 с.

26. About the Cheerleading Youth Subculture.

27. <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/youth/cheerleading>.

28. Linda Rae Chapell. Coaching cheerleading successfully/ Human Kinetics, - USA, – 2005.

29. Marsh, H. & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. Harvard Educational Review, 72, 464–515.