

ТАТАРСТАНСКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Татарстанского
республиканского регионального
отделения Специальной Олимпиады
России


Л.А. Парфенова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ АДООП
БЛОК 3 «ЧИРЛИДИНГ»**

Направленность программы : физкультурно-спортивная
с учетом психофизического развития
и особых образовательных потребностей
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Нозологическая категория: умственная отсталость (нарушения интеллекта)

Срок реализации: 2 года

Авторы-разработчики

Л.А. Парфенова к.п.н., доцент
Е.В. Бурцева к.п.н., доцент
А.Д. Шаймиева методист
ТРО СОР, тренер по
танцевальному спорту

г. Казань
2024

Содержание

1. Учебный план и содержание программы	3
2. Содержание программного материала первого и второго года обучения	6
3. Примеры двигательных связок соревновательной композиции чирлидинга	13

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Блок 3

Учебно-тематический план

(распределение учебного времени программного материала при двухразовых занятиях в неделю по 60 минут)

Название блока программы/тема	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения		2 год обучения		
	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
3 блок <i>Чирлидинг</i>	<u>2</u>	<u>16</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	
Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.	2		2		
Базовые положения рук		2			
Работа с помпонами		4			
Чир-прыжки		4			
Комбинации движений чирлидинга		6			
Чир-махи				2	
Перекрестные упражнения чирлидинга				2	
Соревновательные композиции по программе СО				12	<i>Соревнования</i>

Содержание занятий первого года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 блок. Чирлидинг									
Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.						+			
Базовые положения рук						+			
Работа с помпонами							+	+	
Чир-прыжки						+			
Комбинации движений чирлидинга							+	+	

Содержание занятий второго года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 блок. Чирлидинг									
Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.					+				
Чир-махи					+				
Перекрестные упражнения чирлидинга					+	+			
Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады						+	+		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Средства чирлидинга.

– базовые положения рук:

«**ТИ**» - руки в стороны, локти прямые, кисти в кулаках, большой палец накрывает кулак снизу, кисть продолжение руки, руки подаются немного вперед;

«**ЛОМАННОЕ ТИ**» - производное от «**ТИ**», руки согнуты в локтях, кисти в кулаках, локти смотрят точно в сторону, плечи не поднимаются;

«**ХАЙ ВИ**» - руки вверх, локти прямые, кисти в кулаках, положение рук напоминает английскую букву V, руки подаются немного вперед;

«**ЛОУ ВИ**» - руки вниз локти прямые, кисть продолжение руки, большой палец накрывает кулак снизу, руки не прижимаются к туловищу и подаются немного вперед;

«**КИНЖАЛЫ**» - руки согнуты в локтях, локти опущены вниз, кисти в кулаках, большой палец накрывает кулак снизу, кулаки на уровне плечевых суставов и не касаются их (являются обязательными движениями при выполнении чир-прыжков);

«**КРОС**» - руки перекрещиваются на уровне груди, локти согнуты, кисти в кулаках, кулаки на уровне плечевых суставов, также существует вариация с прямыми локтями, руки перекрещиваются внизу перед собой на уровне локтей, кисти в кулаках, большой палец накрывает кисть снизу, кулак продолжение руки (являются обязательными движениями при выполнении чир-прыжков);

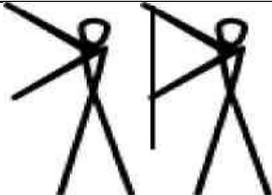
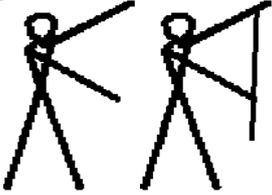
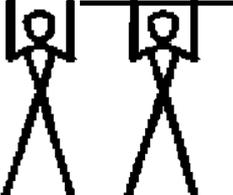
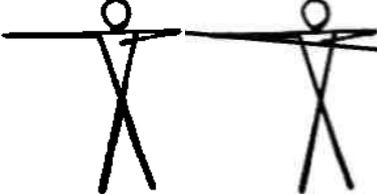
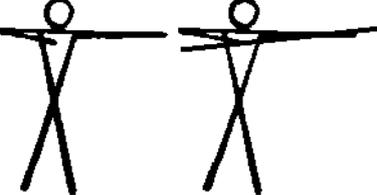
«**КЕЙ**» - одна рука в положении «**ХАЙ ВИ**», вторая в положении «**КРОС**» (вариация с прямыми локтями), руки прямые, кисти в кулаках, большой палец накрывает кулак снизу, кисть - продолжение руки, положение рук напоминает букву K, существует положение рук «**правое КЕЙ**» и «**левое КЕЙ**».

– **работа с помпонами**: обучение детей базовым положениям рук необходимо начать с обучения движений кистей рук, при удержании помпонов. Данное мелкое согласование движений кисти должно тренироваться сначала без помпонов, в положении «руки в кулаках». Необходимо добиться сильного сжимания кулаков у детей, большой палец при этом должен касаться среднего, накрывая кулак снизу. В положении «**ХАЙ ВИ**» и «**ЛОУ ВИ**», кулаки нужно разворачивать так, чтобы помпоны были направлены точно вперед;

– **чир-прыжки** выполняются из исходного положения: стойка ноги вместе, руки вдоль туловища, локти прямые, кисти в кулаках. При замахе на прыжок используется положение рук «**КИНЖАЛЫ**», далее при отталкивании используется положение рук «**КРОС**». В самой фазе прыжка используются

положения рук «ТИ» и «ХАЙ ВИ». Приземление после прыжка мягкое с носков на пятки, колени мягкие, спина прямая, корпус подается немного вперед, руки вдоль туловища прямые, кисти в кулаках. Обучение чир-прыжкам рекомендуется начать с обучения правильному приземлению.

Базовые положения рук в чирлидинге

№ п/п	Описание базового положения рук	Графическое изображение
1.	«ЛОМАННОЕ ТЭ» Руки перед грудью; То же палка хватом сверху за середину	
2.	«ПРАВОЕ КЕЙ» Руки вправо, правая рука вверх в сторону, левая рука вниз в сторону, руки в кулак; То же хватом палки за концы	
3.	«ЛЕВОЕ КЕЙ» Руки вправо, левая рука вверх в сторону, правая рука вниз в сторону, руки в кулак. То же хватом палки за концы	
4.	«РАМКА» руки вперед согнуты, руки в кулак. То же с гимнастической палкой	
5.	ПРАВОЕ «ЛУК – СТРЕЛА» правая рука в сторону, левая согнута перед грудью. То же с гимнастической палкой	
6.	ЛЕВОЕ «ЛУК – СТРЕЛА» Левая рука в сторону, правая согнута перед грудью. То же с гимнастической палкой	

– **прыжок «солнышко»** выполняется из подготовительного положения на 4 счета: на счет 1 – через небольшой присед и подъем на полупальцы, носки и пятки вместе, колени натянуты, спина прямая, руки переходят в положение «кинжалы». На счет 2 – неглубокий присед, переход на полную стопу, ноги вместе, руки в положении «КРОСС» с согнутыми локтями, корпус немного подается вперед, при этом вес тела не переходит на носки и остается на полной стопе. На счет 3 – выполняется прыжок за счет отталкивания от пола, ноги необходимо как можно сильнее развести в стороны, колени прямые, носки натянуты, спина прямая, руки через низ и стороны, как бы рисуя полукруг с прямыми локтями – переходят в положение «ХАЙ ВИ». На счет 4 – выполняется мягкое приземление с носка на пятку;

– **прыжок «так»** выполняется из подготовительного положения на 4 счета: счет 1 и 2 – выполняется также, как в прыжке «солнышко». На счет 3 – выполняется прыжок, ноги, согнутые в коленях, стремятся к груди, корпус подается немного вперед, носки вместе, руки переходят в положение «ТИ». На счет 4 – выполняется приземление;

– **прыжок «абстракт»**: выполняется из подготовительного положения на 4 и на 6 счетов: счет 1 и 2 – выполняется также, как в прыжке «солнышко». На счет 3 – выполняется прыжок, одна нога выносится в сторону, колено согнуто и направлено вверх, вторая нога выносится в противоположную сторону, колено согнуто и направлено вниз, носки натянуты, спина прямая, руки переходят в положение «ТИ» или «ХАЙ ВИ», на счет 4 – выполняется приземление. Выполняя прыжок на 6 счетов, на счет 5 – выполняется «зеркальный» прыжок в другую сторону. На счет 6 – приземление;

– **чир - пируэты** – выполняются на 4 счета вправо или влево из исходного положения: стойка ноги вместе, руки вдоль туловища, локти прямые, кисти в кулаках. На счет 1 – выполняется небольшой прыжок в положение ноги врозь, колени согнуты, носки направлены вперед, руки прямые, кисти в кулаках, одна рука в положении «ТИ», вторая направлена вперед, спина прямая. На счет 2 – выполняется подъем на одну ногу на носок, вторая нога переходит в положение «пассе» (нога согнута в колене, носок натянут на уровне внутренней стороны колена опорной ноги, колено направлено вперед), руки в положении «ЛОМАНое ТИ», в этом положении выполняется поворот на 360 градусов. На счет 3 – выполняется небольшой прыжок в положение ноги врозь, колени согнуты, носки направлены вперед, руки в положении «ТИ», спина прямая. На счет 4 выполняется небольшой прыжок в исходное положение. Выполняя поворот вправо на счет 1 – правая рука направлена вперед, левая в сторону. Выполняя поворот влево – левая рука вперед, правая в сторону.

чир махи – выполняются вперед и в сторону на 2 счета, из исходного положения стойка ноги вместе, руки вдоль туловища, локти прямые, кисти в кулаках. На счет 1 – прыжок ноги вместе, руки в положение «ТИ». На счет 2 – резкий мах ногой, носок и колено натянуты, нога параллельно полу или выше, можно использовать различные вариации «чир рук» в сочетании с махами. Махи назад выполняются на 4 счета, из того же исходного положения, что и махи в сторону. На счет 1 – прямые руки вверх, правая нога выносится вперед на носок. На счет 2 – корпус подается вперед руки переходят вниз к полу, левая нога отводится назад. На счет 3 – левой ногой выполняется резкий мах назад, руки переходят в упор на пол, корпус вертикально вниз. На счет 4 – необходимо перейти в положение счета 1. То же с другой ноги;

Перекрестные движения чирлидинга

- *Мельница*
- Махи по диагонали
- Веребочка
- Перекрестные шаги
- Правое и левое «КЕЙ
- Перекрещивание ног с прыжка
- Чир - прыжки с замахом через «ХАЙ ВИ»
- Чир прыжки с замахом через «КИНЖАЛЫ»
- Перекрещивание рук
- Перекрестные махи с прыжка
- Перекрестное «пассе»
- Выпады
- Перекрестные шаги назад
- Перекрестные шаги вперед

1. В подготовительной части занятия:

– **наклоны в сторону с перекрещиванием рук:** из исходного положения стойка ноги врозь выполняются наклоны туловища поочередно вправо и влево, при этом если наклон выполняется вправо, то прямая левая рука выносится вверх в сторону наклона, а правая рука направляется вниз и в противоположную от наклона сторону;

– **мельница:** упражнение выполняется из исходного положения стойка ноги врозь посредством поочередных наклонов туловища и касаясь одной рукой стопы, вторая рука выносится вверх, при этом правая рука касается левой стопы, а левая рука- правой;

– **махи по диагонали:** выполняются из исходного положения стойка ноги врозь, руки прямые перед собой, делая мах правой ногой, нужно коснуться левой кисти (помпона) и наоборот;

– **веревочка:** перекрестные шаги с разворотом бедер в правую и левую сторону, сначала выполняется перекрещивание ведущей ногой вперед, затем вес тела переносится на другую ногу, и снова ведущей ногой выполняется перекрестный шаг назад, руки в данном движении – свободные;

– **перекрестные шаги:** выполняются в аэробном режиме в правую и левую сторону, начиная с широкого шага в сторону, противоположной ногой необходимо сделать перекрестный шаг назад, затем снова широкий шаг в сторону и противоположной ногой выполнить захлест или подъем колена вперед, после чего начать аналогичное движение в другую сторону.

2. В основной части занятия:

– **правое и левое «КЕЙ»:** посредством чередования этих двух положений из стойки ноги врозь, выполняется небольшой разворот корпуса, при смене «КЕЙ» руки остаются прямыми, бедро отводится в сторону;

– **перекрещивание ног с прыжка:** из исходного положения стойка ноги врозь, выполняется прыжок ноги перекрещиваются, руки в «ТИ» позиции, после чего выполняется поворот в пол оборота, если впереди правая нога, то поворот влево, если левая – вправо, руки переходят вниз, ноги переходят в исходное положение;

– **чир - прыжки с замахом через «ХАЙ ВИ»:** на счет 1 – руки переходят в положение «ХАЙ ВИ», на счет 2 - прямыми опускаются вниз крест-накрест, на счет 3 – через стороны сохраняя прямые локти, снова переходят в положение «ХАЙ ВИ», на 4 – опускаются вниз вдоль туловища;

– **чир прыжки с замахом через «КИНЖАЛЫ»:** на счет 1- руки в положение «КИНЖАЛЫ», на счет 2 – руки перекрещиваются на груди, на счет 3 – через стороны руки выходят в положение «ХАЙ ВИ», на счет 4 – руки переходят вдоль туловища;

– **перекрещивание рук:** из исходного положения стойка ноги врозь, правая рука в «ТИ», левая согнута перед собой, локоть направлен вниз, плечо параллельно полу, на счет 1 – правой рукой необходимо совершить резкое движение в левую сторону перед левой рукой, при этом корпус немного разворачивается, голова направлено влево, правая нога сгибается и переходит на носок, левое колено разворачивается в левую сторону. Движение выполняется в обе стороны;

– **перекрестные махи с прыжка:** на счет 1 - выполняется прыжок ноги вместе руки в положение «кинжалы», на счет 2 – правая нога выполняет мах на 45 градусов в «закрытую» диагональ, руки переходят в положение «ЛЕВОЕ

КЕИ»), нога касается противоположной руки, то же самое выполняется в противоположную сторону;

– **перекрестное «пассе»:** движение выполняется аналогично перекрестным махам, только вместо маха выполняется «пассе», колено касается противоположной руки;

– **выпады:** выполняя глубокий выпад в правую сторону, необходимо коснуться левой рукой – правой ноги, а правую руку вынести вверх, и наоборот;

– **перекрестные шаги назад:** на счет 1 – выполняется шаг в сторону, руки прямые, через низ посредством скрещивания выполняют махи, на «ХАЙ ВИ», на счет 2 – противоположной ногой выполняется шаг за себя назад, нога сгибается в коленном суставе, и фиксируется с опорой на носок, руки переходят в положение «ХАЙ ВИ», корпус не разворачивается. Аналогичным образом движение выполняется в противоположную сторону;

- **перекрестные шаги вперед:** на счет 1 – выполняется шаг в сторону, руки в положении «ТИ», на счет 2 – противоположной ногой выполняется шаг вперед и скрестно с опорой на носок, при этом нога прямая, корпус подается немного назад, руки перекрещиваются на груди, аналогичным образом движение выполняется в другую сторону.

3. В заключительной части занятия:

– **упражнение для вытяжения мышц плеча:** из положения сед ноги скрестно, прямая рука прижимается к груди и обхватывается другой рукой, плечо стремится к полу, спина прямая;

– **упражнение для вытяжения трехглавой мышцы плеча:** из положения сед ноги скрестно, правую руку необходимо завести за себя, согнуть и кистью достать до разноименной лопатки, левой рукой плавно отводить локоть правой руки назад и вниз, сохранять осанку. Аналогично с другой руки;

– **упражнение для вытяжения боковой части корпуса:** выполняется из положений: сед ноги скрестно, сед ноги врозь, сед одна нога скрестно, другая врозь; необходимо выполнить максимальный наклон вправо, левую руку выпрямить и прижать к уху, правую руку положить на левое бедро. Аналогично с левой стороны;

– **упражнение для вытяжения ягодичных мышц:** выполняется из положения сидя на полу, одна нога вперед, другая скрестно на полной стопе, обхватив противоположной рукой согнутую ногу, необходимо развернуть корпус от ноги и посмотреть назад, вторая рука находится в упоре на пол;

– **упражнение для вытяжения мышц спины:** выполняется из положения лежа на спине, руки в стороны, сгибая одно колено в положение «пассе», необходимо перевести ногу скрестно, и обхватить ближней рукой, при

этом лопатки не должны отрываться от пола, голова разворачивается в противоположную от ноги сторону;

Все упражнения для вытяжения мышц рекомендуется выполнять в медленном темпе, плавно, стараясь максимально расслабить мышцы, на болевые ощущения делать короткие выдохи через рот.

Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады.

После освоения детьми отдельных элементов постановочной композиции и техники выполнения вышеперечисленных средств, необходимо отрабатывать **одновременность** их воспроизведения и **согласованность** между всеми компонентами композиции, в условиях непрерывного и целостного прогона постановки в быстром темпе под ритмичную музыку. Длительность соревновательной композиции зависит от сложности двигательных связок и составляет примерно 1-2 минуты.

В рамках композиции **одновременно** должны согласоваться следующие элементы: **двигательные связки с помпонами**, которые включают в себя согласованность движений рук и ног с движениями кистей при удержании помпонов в руках. В данных связках необходимо использовать логичное сочетание средств чирлидинга физической, координационной и хореографической подготовки; **перемещения по площадке** – средства хореографической подготовки чирлидинга, а именно строевые упражнения; **речевки** - речедвигательные упражнения, согласование двигательных связок с четким и громким произношением восклицательных стихотворений; **командное взаимодействие** – построение несложных пирамид и поддержек. Партнерское взаимодействие при выполнении определенной фигуры танцевальной композиции.

Примеры двигательных связок соревновательной композиции чирлидинга

Двигательные связки	Дозировка выполнения упражнений	Средства чирлидинга
Связка № 1	на 4 счета на 4 счета	Правое и левое «КЕЙ» + Шене
Связка № 2	на 4 счета на 4 счета	Перекрещивание ног с прыжка + Чир-махи вперед правой и левой ногой
Связка № 3	на 16 счетов на 4 счета	Бег на месте в сочетании с базовыми положениями рук «ТИ» и «ХАЙ ВИ», положения меняются через каждые четыре счета через положение «ЛОМАННОЕ ТИ» + Чир-прыжок «солнышко»

Музыкальное сопровождение в чирлидинге обеспечивает четкие временные рамки выполнения упражнений через задаваемый ритм музыкальной композиции, а также определяет скорость выполнения движений. Музыка для чирлидинга, как правило, современная, быстрая, с четко прослушиваемыми музыкальными акцентами (сильные доли), преимущественно в мажорном ключе. Музыкальный размер композиции чирлидинга – 2/4 и 4/4.

Речевки – произношение несложных четверостиший в стихотворной форме, в сочетании с различными движениями (базовые положения рук, перекрестные движения, различные перестроения и т. д.) с использованием помпонов. Необходимо уделять внимание синхронности, четкости и громкости произношения слогов. Пример речевки чирлидинга:

«Ни шагу назад, а только вперед!

Победа нас ждет!

Победа нас ждет!».