

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Мурманской области
МКУ Управление образования Ковдорского муниципального округа
МБОУ «ООШ № 2»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
эстетического цикла

_____ Маринец Е.В.
[Протокол №1]
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Мачигина Ю.С.
[Протокол №1]
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ООШ №2"
_____ Ермачкова О.И.

[Приказ №107]
от «01» 09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Черлидинг»

Возраст учащихся – 11-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик: Антипов Антон Дмитриевич
учитель физической культуры

г. Ковдор

2023 год

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Черлидинг» **физкультурно-спортивной направленности** составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года №1008);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России (информационное письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Образовательная программа дополнительного образования по черлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты,

шпагаты, прыжки и махи.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Черлидинг создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных общеразвивающих программ по виду спорта черлидинг. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям черлидингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физкультурно-спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Основная **цель** программы - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами черлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами;
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;

- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливания организма;
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;
- расширение кругозора учащихся;
- привлечение трудных подростков

Черлидинг создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных общеразвивающих программ по виду спорта черлидинг. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям черлидингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физкультурно-спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Основная цель программы - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами черлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами;

- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливания организма;
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;
- расширение кругозора учащихся;
- привлечение трудных подростков.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8-11 лет.

Дети этого возраста способны выполнять предлагаемые практические задания.

Форма занятий: групповая – от 10 до 16 человек.

Условия набора обучающихся: на добровольной основе, на основании просмотра.

Форма обучения: очная

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 68 часа, 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 часа.

Методы обучения:

- словесные - беседы
- наглядные - видеоматериалы
- практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок

Этапы реализации программы

- Оптимальный численный состав черлидинговой команды 10-16 человек (для выступлений).
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо

собственными силами занимающихся.

- Программы черлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.

- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.

- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.

- Программа должна быть построена так, чтобы и более, и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.

- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: показательные выступления.

Планируемые результаты

Предметные

Владеть техникой работы с помпонами.

Уметь естественно, грациозно двигаться.

Уметь распределять пространство, работая в паре, группой, массой.

Владеть техникой танцевального шага.

Импровизировать на основе музыки.

Метапредметные

Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.

Осуществлять пошаговый и итоговый контроль; вносить дополнения и коррективы в план и способы действий.

Проявлять познавательную инициативу.

Умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку объекта.

Умение анализировать, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.

Личностные

Научатся выполнять простейшие станты-поддержки, составлять простейшие пирамиды.

Научится максимально проявлять приобретенные способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Учебный план
Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1.	Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
2.	Разминка	10	2	8
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	21	1	20
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	17	1	18
5.	Растяжка. Станты.	12	1	13
6.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	64		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория:

- Объяснение целей и задач обучения
- Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по черлидингу.
- Терминология черлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

2. Разминка (10 ч.)

Теория:

- Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие,

передвижение на носках, с поворотами и подскоками.

Упражнение на формирование осанки:

- ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

3.ОФП (21 ч.)

Теория:

- Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднятие туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.

4.СФП (17 ч.)

Теория:

- Техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения
- Акробатические упражнения: кувырки, простейшие пирамиды
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием

5. Растяжка. Станты (12 ч.)

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

6.Итоговое занятие (2 ч.)

Теория:

- «Психологическая подготовка спортсменов»
- Правила поведения на выступлениях.

Практика:

Открытое занятие для родителей

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		
2.	Общая физическая подготовка. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге.	2		
3.	Развитие физических качеств на занятиях. Классификация упражнений в черлидинге.	2		
4.	Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные	2		

	мероприятия. Постановочная работа			
5.	Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
6.	Танцевальные шаги Постановочная работа	2		
7.	Упражнения с предметами Постановочная работа	2		
8.	Общая физическая подготовка. Постановочная работа	2		
9.	Акробатические упражнения Постановочная работа	2		
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации Постановочная работа	2		
11.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на формирование осанки Постановочная работа	2		
12.	Общая физическая подготовка. Постановочная работа	2		
13.	Упражнения на развитие ловкости и координации Постановочная работа	2		
14.	«Лягушка», «Бабочка», Постановочная работа	2		
15.	Танцевальные зарисовки «Зримая песня». Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
16.	Акробатические упражнения. Постановочная работа	2		
17.	Общая физическая подготовка. Постановочная работа	2		
18.	Танцевальные шаги. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
19.	Общая физическая подготовка. Постановочная работа	2		

20.	Упражнения с предметами. Постановочная работа	2		
21.	Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
22.	Упражнения на развитие гибкости. Постановочная работа	2		
23.	«Корзинка», «Лодочка». Постановочная работа	2		
24.	Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
25.	«Дощечка», «Полушпагаты» Постановочная работа	2		
26.	Кувьрки, простейшие пирамиды. Постановочная работа	2		
27.	Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
28.	«Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием. Постановочная работа	2		
29.	Общая физическая подготовка. Постановочная работа	2		
30.	Акробатические упражнения. Профилактика травматизма на занятиях. Постановочная работа	2		
31.	Танцевальные шаги. Постановочная работа	2		
32.	Итоговое занятие	2		

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Зал со спортивным покрытием

Спортивная форма черлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Коврики гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- Плакаты
- DVD – аэробика, черлидинг
- CD – музыка

Методическое обеспечение программы.

Применяемые технологии:

Технология личностно-ориентированного образования;

здоровьесберегающие технологии; информационно-коммуникационные

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся:

1. По источнику передачи и восприятия знаний:

Словесные (рассказ, беседа, инструктаж, поощрение)

Наглядные (демонстрация)

Практические (упражнения)

2. По характеру познавательной деятельности:

Репродуктивный метод (демонстрация);

Частично-поисковый (эвристический).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основные принципы реализации программы:

- Поэтапность (содержание построено с учетом психолого-педагогических возрастных особенностей детей);

- Доступность (теоретический материал адаптирован для учащихся определенной возрастной группы);

- Систематичность (построение и содержание каждого занятия основано на знаниях, умениях и навыках, полученных учащимися на предыдущих занятиях);

- Индивидуальный подход (в процессе занятий осуществляется индивидуальная работа с детьми по формированию навыков игры на музыкальных инструментах)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001.
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001.
3. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrldClass2005».
4. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.

Для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес».
3. Журнал «ШАРЕ».
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Для родителей:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/
cheerleading.ru
cheerleading.spb.ru
spb.glavsport.ru
cheerleading.surus-cheer.ru/about/cheerleading