

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 6
от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЧИРЛИДИНГ для начинающих»

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Слесаревич Диана
Вячеславовна, педагог
дополнительного
образования.

Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом чирлидинга как учебной дисциплины является искусство выразительного движения. Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Чирлидер – танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющий групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Чирлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков. Занятия чирлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы заключается в создании современной спортивно-танцевальной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать гармоничное развитие обучающихся и совершенствовать физические качества, получать новые образовательные результаты.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Чир – командный номер, который строится не на танцах, а на акробатических и гимнастических элементах. Спортсменки выполняют различные подъемы, перестройки, пирамиды, прыжки и т.д. При оценке номера жюри оценивает, в первую очередь, эмоциональность и синхронность шоу.

Чир-микс – номер, тесно связанный с номинацией чир. Единственное отличие состоит в том, что в нём участвуют не только женщины, но и мужчины.

Чир-данс – здесь приветствуются танцевальные элементы, нежели акробатика. Обязательно использование помпонов в постановке. Запрещается использование кричалок и акробатических элементов.

Индивидуальный чирлидинг – выступление одного человека из команды, как правило, лидера. Он может выполнять как гимнастический, так и танцевальный номер.

Групповой стант – коллективное построение гимнастической пирамиды. Он выполняется несколькими людьми из команды, чаще всего, пятью. Участники, находящиеся на верху пирамиды, называются флайерами.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – Ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «чирлидинг».

Практическая значимость программы заключается в том, что средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. Обучение чирлидингу, позволит освоить основы спортивных танцев и элементы шоу.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности; - принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей

системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Практическая значимость образовательной программы

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся, позволят освоить основы спортивных танцев и элементы шоу.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности; - принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Метапредметность нового вида спорта позволяет использовать стандарты антропометрических показателей (росто-весовой показатель Кетле, показатели Эрисмана, индексы Робинсона, Скобинского, Шаповаловой и Руфье, жизненные показатели, проба Штанге), тестирование уровней физической подготовленности. Программа разработана с учетом дух компонентного стандарта физической культуры.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории чирлидинга. Предполагается работа с CD дисками.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека,

общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах).

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно – внедрению в образовательный процесс исследовательской и изобретательской деятельности, организации коллективных проектных работ, а также формирование и развитие навыков.

Реализация программы позволит сформировать современную практико-ориентированную высокотехнологичную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать проектно-конструкторскую и экспериментально-исследовательскую деятельность детей.

Цель образовательной программы

Создание и сплочение команды по чирлидингу, а также популяризация и развитие чирлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- обучить разнообразным комбинациям в чирлидинге;
- уметь сочетать парные и групповые тренировки.

Развивающие:

- содействовать основным двигательным качествам (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- воспитывать чувство коллективизма;
- формировать нравственные качества занимающихся;
- формировать и совершенствовать двигательные качества.

Воспитательные:

- воспитать стремление к самостоятельной работе на тренировках;
- формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-9 лет допущенных по состоянию здоровья.

Набор детей в объединение – свободный. Количество обучающихся в группах первого года обучения – не менее 15 человек. Комплектование учебных групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка», является бесплатной для обучающихся и предназначена для детей младшего школьного возраста.

Группы формируются из числа учащихся начальной школы МАОУ СОШ № 57. Условия формирования группы: разновозрастные.

Условия набора в группы: принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья к занятиям футболом. Прием на обучение по программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Основная форма обучения – тренировки (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Осваиваются способы владения пространством:

1. Действия, выполняемые стоя, сидя, лежа.
2. Выпрямление.
3. Передвижение.
4. Прыжок.
5. Вращение.

Классификация построена на онтогенезе действий в жизни человека. Освоение способов овладения пространством позволяет использовать их в разнообразных условиях, например, перепрыгнуть лужу. Личностно-ориентированное обучение двигательной деятельности происходит в совместно распределенном сотрудничестве: в двойках, парах по ролям – «умеха и неумеха», мастер и новичок, ведущий и ведомый; в тройках: спортсмен-тренер-судья, спортсмен-тренер-зритель, спортсмен-партнер-судья и т.п.

Указания и команды чирлидерам:

Словесные (вербальные)	Визуальные (невербальные)
1. Речевые обозначения (термины).	1. Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике.
2. Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).	2. Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
3. Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).	3. Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)
4. Речевая мотивация (поощрение)	

В словесных указаниях обычно используется одно - два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или корректировкой. Эффективность таких указаний во многом определяется умением учителя своевременно, четко и громко давать их, не прерывая демонстрации движения, не сбивая дыхания.

Обычно на занятиях чирлидингом применение визуальных указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний (вести подсчёт и информировать о начале нового движения).

В тренировочном процессе происходит формирование двигательного образа (В.П. Зинченко), в состав которого входит 4 компонента:

- категориальный (для всех и для себя);

-биодинамический (условия контакта с опорой, создающие определенные реакции опоры и скоростно-силовые качества производимого действия. Условия равновесия, осуществляемого в статистическом или динамическом режиме. Действие, осуществляемое минимальными напряжениями. Развитие усилий, где суммируется логика построения самого действия).

-чувственный (сенсорный образ, в котором создаются еще не осознанные непосредственные ощущения. Персептивный образ («чувство» дистанции, «Чувство» времени, «Чувство» партнера и т.п.). Выделение способа владения пространством (выпрямление, передвижение, прыжок и т.д.).

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Планируемые результаты

Требование к качеству освоения программного материала

Первый уровень - когнитивный компонент:

Знать (понимать):

-Исторические сведения о развитии аэробики и чирлидинга в России.
- Принцип составления комбинаций по аэробике «шаг-связка-комбинация».
Принцип оздоровительной направленности (время комбинации, темп, оптимальная ЧСС).

-Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

-Терминологию аэробики, чирлидинга (названия элементов).

Второй уровень - развитие ценностно - смысловых ориентиров:

Уметь:

- Выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

- Выполнять чир - связки, прыжки, станты, акробатические упражнения.

- Осуществлять самоконтроль за самочувствием на занятиях аэробикой.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях аэробикой, оказывать первую помощь при травмах.

Третий уровень-деятельностный:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий аэробикой в активный отдых и досуг, творческую деятельность.

Демонстрировать уровень физической и технической подготовленности.

Предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Предметные результаты (обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться).

1. Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.
2. Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.
3. Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним показателям.
4. Демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.
5. Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.
6. Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.
7. Характеризовать аэробику, как одно из нетрадиционных современных оздоровительных средств физического воспитания.
8. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
9. Описывать технику и выполнять упражнения «шпагат», «мост».

Метапредметные результаты (обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться).

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.

3. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

4. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические формы общения и взаимодействия.

5. Воспринимать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека, постигать двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью, отвечать за результат собственной деятельности.

6. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

7. Владеть навыками выступления перед зрителем.

8. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты (обучающийся научится обучающийся получит возможность научиться).

1. Проявлять потребность в регулярных занятиях аэробикой через их посещение.

2. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.

3. Формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий.

4. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

5. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений.

6. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Диагностика результативности, открытый урок, показательные выступления

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие виды аттестации:

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Данной учебной программой предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, контрольно-переводные нормативы, соревнования. Результаты фиксируются в журналах.

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат. Учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «база», владения основными техническими элементами гимнаст. упр. Чирлидинга. Понимание сущности танцевальных движений, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно выбирать тактику и реализовывать ее. Уметь демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических движений.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое условия. (обеспечение).

Кроссовки – 15,

Маты гимнастические – 3,
Костюм для спортивных танцев (комплект) – 15,
Музыкальный центр – 1,
Коврики гимнастические – 15
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) – 15

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Педагогические технологии методы организации занятий.

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии.

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги и медитации).

Игровые технологии.

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа).

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся

группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

Технология проблемного обучения.

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

Словесные методы обучения (лекции и беседы с учащимися по необходимым темам).

Наглядные методы обучения (показ видеоматериала, посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом).

Практические методы обучения (выполнение упражнений и элементов чирлидинга, разучивание танцевальной программы).

Контрольные нормативы.

Танцевальная программа.

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется каждым участником команды отдельно друг от друга под музыкальное сопровождение. Оценивается по определенным критериям: чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм, хореография, артистичность, соблюдение тайминга.

Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, эмоциональны.

Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, но менее уверенно и менее эмоционально.

Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с недостаточной амплитудой, допущены ошибки, менее эмоционально.

Оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно и неэмоционально.

Контрольные нормативы по ОФП, СП

Для оценки используется 10-бальная система для каждого конкретного норматива.

Высшая оценка 10 баллов, низшая 0 баллов.

Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат Прыжок вверх без взмаха руками.

Высота прыжка изменяется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх со взмахом руками.

Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке. Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 градусов, оценивается по числу поднимания ног.

Вис углом на гимнастической стенке (держать). Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 градусов.

Подтягивание на руках в виси на перекладине. Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.

Прыжки в упоре лежа за 30 сек. Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков.

Складывание из положения лежа на спине, за 1 мин. Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных складываний.

Прыжки со скакалкой. Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами. Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков в минуту.

Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками. Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.

Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты. Мост, держать 3 сек.

Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу.

Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу

Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.

Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов.

Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой).

Голени и бедра плотно прилегают к полу Голени и бедра недостаточно прилегают к полу.

Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.

Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.

Методическое обеспечение

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

Контрольные нормативы, критерии оценки базовых движений, прыжков танцевально-дансовых связок;

Методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;

Комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;

Наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, стенды и т.д.).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2: Личная гигиена и внешний вид чирлидера.

Теория: Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы. Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 3: Теория и история чирлидинга.

Теория: История возникновения чирлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 4: Программа «Чир».

Практика: Развитие программы «Чир». Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведро, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. По завершении темы предусмотрена оценка показа координационных способностей.

Тема 5: Программа «Данс».

Теория: техника выполнения обязательных элементов программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. По завершении темы предусмотрена оценка показа ОРУ.

Тема 6: Сдача контрольных нормативов.

Прохождение тестирования по всей теоретической части сдачи нормативов общей физической подготовки. Показательные выступления в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля**
		всего	теория	практика	Самостоятельная подготовка*	
1	Правила поведения на занятиях	2	2	0	0	Устный опрос
2	Личная гигиена и внешний вид чирлидера	2	2	0	0	Устный опрос
3	Теория и история чирлидинга	12	4	8	0	Устный опрос
4	Программа «Чир»	26	4	22	0	Оценка координационных способностей.
5	Программа «Данс»	22	6	16	0	Оценка показа ОРУ
6	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль. Выступления на соревнованиях.	8	2	6	0	Оценка показа ОРУ
	ИТОГО:	72	20	52	0	

* при наличии

** указываются формы подведения итогов освоения каждого раздела (зачёты, проекты, конкурсы, выставки и т.п.) и средства контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т. п.)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг для начинающих»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.). – планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986.
 2. Варахина Т.Т. Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
 3. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 4. 1986.
 5. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех мышц\Спорт в школе.-1998.-№37-38
 6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов н\Д:Феникс, 2005-151с.
 7. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Интернет-ресурсы:

1. [cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/](http://cheerleading.spb.ru;4dancing.ru/blogs/210611/507/)
2. cheerleading.ru
3. cheerleading.spb.ru
4. spb.glavsport.ru
5. cheerleading.su
6. [rus-cheer.ru>about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)