

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»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Слесаревич Диана

Вячеславовна, педагог

дополнительного образования.

Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг. Черлидинг (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).

Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие 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. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков. Занятия черлидингом 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 данной программы — создание 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

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: в нем 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.

Групповой станет выполняется несколькими людьми из команды, чаще всего, пятью людьми. Участники, находящиеся на верху пирамиды, называются флайерами.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» имеет физкультурно – спортивную направленность

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

Программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность 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.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать

быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Изучение чирлидингу, позволит освоить основы спортивных танцев и элементам шоу.

Принципы отбора содержания:

- 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.

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:

1. В обучении:
 - обучение разнообразным комбинациям в чирлидинге
 - формирования знаний из области физической культуры и спорта
 - умение сочетать парные и групповые тренировки
2. В развитии:
 - содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
 - воспитание чувства коллективизма;
 - формирование нравственных качеств занимающихся;
 - формирование и совершенствование двигательных качеств.
3. В воспитании:
 - воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 15 лет допущенных по состоянию здоровья. Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование учебных групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – по возрастным категориям. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 324 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения 180 часов.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 324 часа

Основные формы и методы.

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. Перцептивный образ («чувство» дистанции, «Чувство» времени, «Чувство» партнера и т.п.). Выделение способа владения пространством (выпрямление, передвижение, прыжок ит.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.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Обучающиеся 1 года обучения должны:

Знать:

- Состояние и развитие черлидинга в России;
- Правила техники безопасности;
- Основы техники обязательных элементов черлидинга;
- Виды построений;
- Элементы разминки;
- Названия полуакробатических элементов.

Уметь:

- Выполнять основные построения комбинации;
- Выполнять базовые движения рук черлидинга;
- Выполнять базовые элементы аэробики;
- Выполнять программу растяжки.

Владеть:

- Представлять черлидинг как вид спорта;
- Представлять свою деятельность на публике.

Обучающиеся 2 года обучения должны:

Знать:

- Правила составления композиции, пирамид;
- Некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- Названия акробатических элементов.

Уметь:

- Самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- Представлять свою деятельность на публике.

Владеть:

- выполнять правильный подход к растяжке;
- выполнять правильное дыхание во время растяжки.

Способы определения результативности.

Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование), открытые занятия, показательные выступления

и участие в соревнованиях.

Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы.

Диагностика проводится в форме наблюдения педагога за работой обучающегося.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Диагностика результативности, открытый урок, показательные выступления

Формы подведения итогов реализации 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 гимна. 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.

На 1-м году обучения основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке.

Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой.

На 2-м году обучения учащиеся продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, овладевают усложненными вариантами некоторых элементов черлидинга (например, переход в шпагат с чир-прыжка, чир-прыжки 2-го уровня сложности, лип-прыжок с разворотом и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение.

Маты гимнастические-3

Музыкальный центр-1

Коврики гимнастические-15

Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 5 кг)-15

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

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-балльная 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 висе на перекладине

Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний

Сгибание о 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.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН *(1 год обучения, 144 часа)*

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Типы контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила поведения на занятиях	2	2	0	Устный опрос
2	Личная гигиена и внешний вид чирлидера	2	2	0	Устный опрос

3	Теория и история чирлидинга	2	1	1	Устный опрос
4	Программа «Чир»	48	4	44	Оценка координационных способностей.
5	Программа «Данс»	42	4	36	Оценка показа ОРУ
6	Художественное движение	40	4	36	Оценка координационных способностей.
7	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль. Выступления на соревнованиях.	8	2	6	Оценка показа ОРУ
	ИТОГО	144	19	125	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа, 4 часа в неделю)

1. Вводное занятие.

- 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.

2. Личная гигиена и внешний вид чирлидера.

- Одежда и обувь.
- Специально подобранные костюмы.
- Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. Теория и история чирлидинга.

- История возникновения чирлидинга.
- Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Программа «Чир»

- Развитие программы «Чир».
- Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.
- Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, 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.

5. Программа «Данс»

- техника выполнения обязательных элементов программы «Данс»
- Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.
- обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги

6. Художественное движение

Освоив азы художественного движения дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки.

7. 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 (2 год обучения, 180 часов)

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики и контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	6	12	групповая	Наблюдение, анализ.
2.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	групповая	Наблюдение, проверка пройденного материала.
3.	Аэробика	18	9	9	групповая	Наблюдение, проверка пройденного материала,
4.	Чир и Лип прыжки	38	10	28		Наблюдение
5.	Хореографическая	18	9	9	групповая	Наблюдение,

	подготовка					постановка танцевальных композиций.
6	Кричалки	10	5	5	групповая	Наблюдение
7	Черлидинг	48	22	26	групповая	Наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов	10	2	8	групповая	Наблюдение
	Всего	180	69	111		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (180 часа, 4 часа в неделю)

1. **1.Общая физическая подготовка (ОФП).**
2. **Теоретическая подготовка.**
3. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.
4. Терминология, дисциплины черлидинга, основы знаний о развитии черлидинга
5. Правила соревнований по виду спорта Чир-спорт и черлидинг.

Практика: Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

2.Специальная физическая подготовка.

Теория: Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, личный показ педагога, просмотр видеоматериала).

Практика: Координация движений, техника выполнения элементов вращений.

Пируэт-флажок Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону.

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэты. Простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт.

3 Акробатика.

Теория: акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

Практика:

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Акробатика. Прыжки: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом, перекаты, кувырки вперед и кувырки назад в группировке, «колесо». Балансирование: стойка на руках, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Мост.

Пирамиды. Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена», «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер».

4. Чир и Лип прыжки.

Теория: Классическая аэробика - это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

Практика: *Чир-прыжки.* Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

Станты. Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Виды страховок: кредл, медвежий захват.

5. Хореографическая подготовка.

Теория: Хореографическая подготовка – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Практика:

1. Позиции рук и ног в классическом танце;
2. Позиции ног в классическом танце;
3. Разучивание (марш, приседания, приставной шаг);

4. Разучивание (два приставных шага в сторону, шаг с поворотом, шаг с касанием);
5. Разучивание (выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг);
6. Разучивание (выпад, крестный шаг);
7. Комбинация шага и руки;

6. Кричалки.

Теория: Само название «черлидинг» происходит от слова «крик», поскольку именно ритмичное скандирование так называемых кричалок является и одним из основных способов подбадривания команды, а также отдельным предметом оценки во время соревнований по черлидингу.

Практика:

1. Чант – кричалки с повторяющимися словами или фразами;
2. Отработка и изучение кричалок;
3. Чир – кричалки с информацией о команде черлидеров;
4. Составление кричалок;
5. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок;

7. Черлидинг.

Теория: Черлидинг — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика)

Практика:

- Основные комбинации базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;
- Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;
- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в чир – дансе;
- Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления;
- Формировать умения и навыки в сочетании акробатических элементов и составление из них акробатических связок с использованием чир – рук;

8. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

№	Режимдеятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг»
1.	Начало учебного года	2 сентября 2024 г
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	4 и 5 раз в неделю
5.	Количество часов	324 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая 2025 г
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2026

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый. Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Форма проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с иглами, ножницами, 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 выступлениях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь- май
6.	Беседао празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседао 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 групп 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.
8. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

Интернет-ресурсы:

1. 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