

Комитет по образованию и делам молодежи Администрации
Солонешенского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Солонешенский Центр детского творчества»

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждена приказом
№ 28/1-д от 31.08.2021 г.
И.о. директора МБУДО
«Солонешенский ЦДТ»
Т.Н. Гроина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ЧИРЛИДИНГ»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Дергунова Ольга Анатольевна
педагог дополнительного
образования

с. Солонешное
2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по чирлидингу имеет **физкультурно-спортивную** направленность, базовый уровень освоения. Данная программа предназначена для учащихся (10-18 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

При реализации данной программы используются различные образовательные

технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В программе использованы материалы авторской образовательной программы «Чирлидинг», автором которой является: Шушарина А.В. – учитель физической культуры, Краснодарский край посёлок г.п. Афипский МБОУ СОШ №4.

Отличительная особенность программы - чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. В постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта.

Новизна программы - чирлидинг - инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Чирлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика, батут, спортивная хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Тем не менее, этот вид

искусства имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

Педагогическая целесообразность 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». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Актуальность.

Занятия чирлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Актуальность программы заявлена в первую очередь потребностями семьи и ребёнка.

Цель программы - создать и сплотить команду по чирлидингу, а также подготовить одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Цели и задачи я:

Обучающие:

- Сформировать знания об истории развития и изменений в чирлидинге в настоящее время;
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развитие основных двигательных качеств (выносливость, мышечная сила, гибкость);
- Развитие координационных, ориентационно-пространственных, ритмических способностей.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию нравственных качеств личности (качества, выражающие отношение к труду, к другим людям, к самому себе);
- Воспитание навыков взаимодействия и сотрудничества.

Возраст детей обучающихся по данной программе – от 10 до 15 лет.

Срок реализации данной программы –1 год

обучения в неделю в неделю 6 часов, в год 216 часов;

Формы занятий:

Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному). Программа предусматривает возможность использования дистанционного формата обучения при помощи видеокommunikативных технологий платформ «Zoom» и «Skype».

Ожидаемые результаты реализации программы:

Обучающиеся 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.

Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы.

Диагностика проводится в форме наблюдения педагога за работой обучающегося. Вводная (до 1 октября) и итоговая (до 31 мая). (Приложение №1) 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.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики и контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	4	6	групповая	Наблюдение, анализ.
2.	Программа «Чир»	20	10	10	групповая	Наблюдение,
3.	Специальная физическая подготовка	18	8	10	групповая	Наблюдение, проверка пройденного материала.
4.	Аэробика	18	8	10	групповая	Наблюдение, проверка пройденного материала,
5.	Хореографическая подготовка	18	5	13		Наблюдение, постановка танцевальных композиций.
5.	Чир и Лип прыжки	52	24	28		Наблюдение
6.	Кричалки	10	6	4	групповая	Наблюдение
7.	Черлидинг	38	12	26	групповая	Наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов	12	-	12	групповая	Наблюдение
	Всего	144	53	91		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: 1.Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.

2. Терминология, дисциплины черлидинга, основы знаний о развитии черлидинга.

3. 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. Программа «Чир»

Теория: Система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

Практика: Основные положения рук, ног в черлидинге, выпады вперед и в сторону, простые кричалки, виды движений под музыку.

3.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.

4. Акробатика.

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

Практика:

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.

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.

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

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);
 1. Разучивание (выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг);
 5. Разучивание (выпад, крестный шаг);
 2. 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 комбинациями 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.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2 года. Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительный, основной и заключительный. Каждое занятие начинается с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивая нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Зал для аэробики и шейпинга с зеркальным оформлением стен. Набор спортивного инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, обручи, музыкальная аппаратура, обязательное наличие аптечки первой помощи. Костюмы для соревновательной деятельности, помпоны (в количестве учащихся в группе). В случае принятия решения о переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, организация образовательного процесса будет осуществляться при помощи гаджетов обучающихся с установленными платформами «Zoom», «Skype», и тому подобные приложения с возможностью аудио и видеозвонков.

Диагностические материалы (Приложение №2).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы

1. Как стать первоклассным тренером по чирлидингу, Линда РэЧеппел (Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по чирлидингу, МОО «Федерация чирлидинга» (Москва, 2009 г.)
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Чирлидинг» . Теория и методика спортивной тренировки (Москва, 2006 г.)
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991 г.
6. Методическое пособие «Чирлидинг». Как подготовить команду», Москва, 2008 г.

Список литературы для учащихся.

1. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация чирлидинга России», Москва, 2011 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скребцова Л., Скребцова М. , Москва, 2004 г.

Список литературы для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по чирлидингу. Линда РэЧеппел. «Патриот», Москва, 2004 г.
2. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация чирлидинга России». Москва, 2011 г.
3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.
4. Сборник зачетных рефератов «Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.
6. Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.

Список литературы для родителей

1. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.
2. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.
3. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.
4. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005г.
5. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.

6.Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. Одинцова И.Б., Москва, 2003г.

Перечень интернет – ресурсов

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России (Электронный ресурс). URL: <http://www.cheerleading.ru/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

4. Сайт «Про черлидинг» (Электронный ресурс). URL: <http://cheer-sport.ru>.