УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 28»

(МБОУ «СШ № 28»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании педагогического/ методического совета  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора МБОУ «СШ №28»  №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Маслова И.В. |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЧЕРЛИДИНГ»**

Возрастной состав учащихся: 8-13 лет

Срок реализации программы 2024– 2025г.

Недель: 34

Всего часов: 204

Часов в неделю: 6

Руковадитель:

Гончаренко Кристина Олеговна

Норильск

2024

Содержание

[Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 3](#_Toc113442187)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc113442188)

[1.2. Цели и задачи программы 6](#_Toc113442189)

[1.3. Содержание программы 6](#_Toc113442190)

[1.3.1. Учебный план 6](#_Toc113442191)

[1.3.2. Содержание учебного плана 7](#_Toc113442192)

[1.4. Планируемый результат 12](#_Toc113442193)

[Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы 14](#_Toc113442194)

[2.1. Календарный учебный график 14](#_Toc113442195)

[2.2. Рабочая программа 14](#_Toc113442196)

[2.3. Условия реализации программы 21](#_Toc113442197)

[2.4. Формы аттестации и контроля 22](#_Toc113442198)

[2.5. Оценочные материалы 24](#_Toc113442199)

[2.6. Методические материалы 24](#_Toc113442200)

[Список литературы для педагога 24](#_Toc113442201)

[Список литературы для родителей и учащихся 25](#_Toc113442202)

[Приложения 27](#_Toc113442203)

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по черлидингу имеет **физкультурно-спортивную** направленность, базовый уровень освоения. Данная программа предназначена для учащихся (8-13 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.

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

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

**Актуальность.**

Занятия черлидингом 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 ребенка.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** - создать и сплотить команду по черлидингу, а также подготовить одаренных детей к дальнейшим занятиям спорта.

**Цели и задачи года обучения:**

**Обучающие:**

- Сформировать знания об истории развития и изменений в черлидинге в настоящее время;

- Обучить технике выполнения прыжков, акробатических упражнений и элементов черлидинг программ;

**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 другими людям, к самому себе);

- Воспитание навыков взаимодействия и сотрудничества.

**1.3. Содержание программы**

**Первый год обучения.**

**Возраст детей** обучающихся по данной программе – от 8 до 13 лет.

**Срок реализации** 1 год обучения в неделю 6 часов, в год 204 часа;

**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).

**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 шаги 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 черлидиров;

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.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики и контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 20 | 8 | 12 | групповая | Наблюдение, анализ. |
| 2. | Программа «Чир» | 40 | 20 | 20 | групповая | Наблюдение, |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 16 | 20 | групповая | Наблюдение, проверка пройденного материала. |
| 4. | Аэробика | 36 | 16 | 20 | групповая | Наблюдение, проверка пройденного материала, |
| 5. | Хореографическая подготовка | 36 | 10 | 26 |  | Наблюдение, постановка танцевальных композиций. |
| 6. | Кричалки | 20 | 12 | 8 | групповая | Наблюдение |
| 7. | Черлидинг | 60 | 20 | 40 | групповая | Наблюдение |
| 8. | Сдача контрольных нормативов | 24 | - | 24 | групповая | Наблюдение |
|  | Всего | 204 | 102 | 170 |  |  |

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Обучающиеся  1 года обучения должны:**

**Знать:**

-  Состояние и развитие черлидинга в России;

- Правила техники безопасности;

|  |
| --- |
|  |
| **Способы определения результативности.**  Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование СФП), открытые занятия, показательные выступления.  **Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы.**  Диагностика проводится в форме наблюдения педагога за работой обучающегося. Вводная (9 сентября) и итоговая (до 21 мая).  **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. |

- 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.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих 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.

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 может будет осуществляться при помощи гаджетов обучающихся с установленными платформами «Zoom», «Skype», и тому подобные приложения с возможностью аудио и видеозвонков.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда РэЧеппел (Москва,2004 г.)

2. Правила соревнований по черлидингу, МОО «Федерация черлидинга» (Москва,2009 г.)

3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва 1998г.

4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг» . Теория и методика спортивной тренировка (Москва,2006 г.)

5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991 г.

6. Методическое посрбие «Черлидинг». Как подготовить команду», Москва,2008 г.

**Список литературы для учащихся.**

1.   Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга 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., Сркебцова М. , Москва, 2004 г.

**Список литературы для педагога**

1.   Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Линда РэЧеппел. «Патриот», Москва,2004 г.

2.  Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.

3.  Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.

4.   Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.

5.    «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.

6.    Методическое пособие «Черлидинг. 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>.