

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П.
Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» июля 2023г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

_____ О.В.Кудряшова
Приказ № 64/01 - од
от «31» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мастер чирлидинга»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет
Срок реализации: 1 год
Тип программы: модифицированная

Разработчик: Челякова Лилия Равиловна
Педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2023

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план

Содержание

Методическое обеспечение

Список литературы

Приложение

- «Календарно-тематический план»

- «Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Введение

История чирлидинга в России начинается с 1995 года, когда в Москве была создана первая чирлидинговая команды при Детской лиге американского футбола, зарегистрирован чирлидинговый клуб «Ассоль» и разработана Городская благотворительная программа по развитию спортивного чирлидинга для работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства. Спортивные дисциплины чирлидинга делятся на два вида: артистические - «чир перфоманс» (далее - чир перфоманс) и акробатические - «чирлидинг» (далее - чирлидинг).

Спортивные дисциплины чир перфоманса:

чир - джаз - двойка (чемпионат и первенство России в данной спортивной дисциплине не проводятся);

чир - джаз - группа;

чир - фристайл - двойка;

чир - фристайл - группа;

чир - хип - хоп - двойка;

чир - хип - хоп - группа;

Спортивные дисциплины чирлидинга:

чирлидинг - группа;

чирлидинг - группа - смешанная;

чирлидинг - стант (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся);

чирлидинг - стант - смешанный (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся);

чирлидинг - стант - партнерский (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся).

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, гимнастика и акробатика). В последние годы чир спорт очень активно развивается в России. Свидетельством тому служат переполненные зрительные залы на соревнованиях по чир спорту, где спортсмены стараются продемонстрировать свои достижения, спортивное мастерство.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мастер чирлидинга» **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна и отличительные особенности.

Чирлидинг (чир спорт) является относительно новым видом спорта. Каждый педагог вносит свою лепту для развития данного вида спорта, находя что-то свое, новое, свои наработки в тренировочный процесс, а именно: использование различных приспособлений для занятий аэробикой и фитнесом: скакалок, амортизаторов, скамеек, степ-платформ, музыкального сопровождения, ноутбука (для показа и обучения новым элементам), матов, гантелей и т.п.

Отличительной особенностью данной программы является зрелищность, развитие музыкальных качеств спортсмена, сочетание гибкости и силы одновременно (чего нет в других видах спорта), высокая координированность, динамичность, сложность и самое привлекательное – зрелищность. Особенностью данной программы является применение современных образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе в спортивно-оздоровительной группе чирлидинга. Несмотря на наличие элементов других видов спорта (гимнастики, акробатики, хореографии и т.д.), чирлидинг имеет специфические, присущие только данному виду спорта характеристики и направленность: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение чирлидинговых прыжков, специфической атрибутики.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры

Для чирлидеров 12-18 лет элементы усложняются путем введения и усвоения более сложных прыжков типа той тач, хёрки, хёдлер; усложнение акробатических и гимнастических элементов со включением переворотов вперед и назад, элементов типа «тик-так».

Дополнительная общеобразовательная программа «Мастер чирлидинга» состоит из модулей:

1 модуль «Общая физическая, специальная и техническая подготовка в чир спорте».

2 модуль «Техническая и хореографическая подготовка в дисциплине «чир-данс фристайл».

3 модуль «Командная подготовка».

4 модуль «Практическая демонстрация пройденного материала и общей физической подготовки» .

Актуальность программы объясняется достаточно большой популярностью чирлидинга среди российской молодежи, а также достаточно высоким уровнем подготовки команд в Самарской области и г. Новокуйбышевске, созданием спортивного кластера, развитием относительно новых для нашей

страны видов спорта, в частности, чирлидинга.

Педагогическая целесообразность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит из целостности программы;

систематичности и последовательности обучения;

научности (связи теории с практикой) и актуальности учебного материала;

единства воспитания, обучения и развития;

преемственности в обучении и воспитании;

принципа сотрудничества;

принципа индивидуального подхода к учащемуся;

принципа воспитания в коллективе;

принципа опоры на положительные качества в личности ребенка

Цель программы Развитие и воспитание личности ребенка с помощью занятий чирлидингом . Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий чирлидингом.

Задачи программы

Обучающие

- обучить воспитанников новым приемам данного вида спорта (элементам, включающих чир-прыжки, гимнастические элементы и элементам хореографии (пируэты, вращения, позиции рук и ног, хореографические навыки).

Воспитательные

- воспитывать любовь и уважение к спорту и творческой составляющей, понимание его как эстетической ценности, так и морально-волевой;

- воспитывать чувство любви к Родине, труду, ответственности, патриотизма;

- воспитание коммуникативных способностей; умению работать в коллективе и в парах;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Развивающие

- развить творческие способности детей (мышление, воображение), эстетический вкус;

- содействовать физическому развитию ребёнка (формирование осанки и

мышечного корсета, подвижности суставов, связок, эластичности мышц, правильного дыхания).

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мастер чирлидинга» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации.

Обучение по Программе предусматривает 1 уровень подготовки:

- Продвинуты уровень - обучающиеся 12 -18 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Основание для отчисления:

систематические пропуски занятий без уважительных причин;

нарушение дисциплины

отказ ученика от занятий.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 год обучения за 126 академических часов.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Стартовый уровень

126 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю, 3, 5 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Мастер чирлидинга».

Формы обучения. Обучение по программе осуществляется в очной форме. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа при необходимости может быть реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Формы организации деятельности. Занятия в объединениях проводятся в группах. Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 3 дня в неделю - 1 занятие по 45 минут. /по нечетным неделям 3 дня в неделю по 45 минут, а по четным неделям 2 дня в неделю по 45 мин. и 1 день в неделю по 1 час. 30мин. (СП 2.4.3648-20).

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

Ожидаемые результаты.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- значение чирлидинга в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;

- правила безопасного поведения во время занятий чирлидингом (техника безопасности);

- названия разучиваемых технических элементов чирлидинга и правильной техники исполнения;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических элементов данного вида спорта;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их

выполнения;

- основное содержание правил соревнований по чирлидингу

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:

- следить за правильным питанием и понимать, что жизнедеятельность и самочувствие напрямую зависит от питания;

- страховать членов команды в процессе изучения элементов;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях чирлидингом;

- выступать на соревнованиях в соответствии с правилами данного вида спорта.

Критерии и способы определения результативности

Основной показатель работы по программе “Мастер чирлидинга” - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, участия в соревнованиях. Педагог используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами в области физической культуры и спорта

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Способы определения результативности:

- повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.
- Использование методов анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Продуктивные формы: открытые занятия, показательные выступления, соревнования, контрольные испытания.

Документальные формы подведения итогов: карты оценки результатов освоения программы, результаты соревнований, разряды, присваиваемые по результатам соревнований, результаты контрольных испытаний.

Учебно-тематический план программы «Мастер чирлидинга»

Первый год обучения

Всего 126 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теория	практика
<i>1 модуль «Общая физическая, специальная и техническая подготовка в чир спорте»</i>				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2.1	Гимнастические упражнения	6	1	5
3.1	Акробатика	6	1	5
4.1	Силовые упражнения	6	1	5
5.1	Техника выполнения прыжков	6	1	5
6.1	Техника работы рук	7	1	6
7.1	Специальная физическая подготовка	9	1	8

8.1	Техника работы в дисциплине групповые станты	9	1	8
9.1	Техника поддержек выше уровня «ригер» в чир-данс-перфоманс дисциплинах	2	1	1
10.1	Итоговое занятие	1	0	1
Всего		53	9	44
<i>2 модуль «Техническая и хореографическая подготовка в дисциплине «чир-данс фристайл»</i>				
2.1	Вводное занятие. Техника работы в дисциплине чир-данс фристайл (перфоманс)	8	1	7
2.2	Освоение техники риппл и смены уровней в программе	5	1	4
2.3	Освоение пируэтов	7	1	6
2.4	Хореографическая подготовка	10	1	9
2.5	Итоговое занятие	1	0	1
Всего		31	4	27
<i>3 модуль «Командная подготовка»</i>				
3.1	Вводное занятие. Индивидуальные действия	9	1	8
3.2	Групповые действия	5	1	4
3.3	Командные действия	6	1	5
3.4	Итоговое занятие	1	0	1
Всего		21	3	18
<i>4 модуль «Практическая демонстрация пройденного материала и общей подготовки»</i>				
4.1	Вводное занятие. Контрольные испытания	5	0	5
4.2	Показательные выступления, соревнования	15	0	15
4.3	Итоговое занятие	1	1	0
Всего		21	1	20
<i>ИТОГО</i>		<i>126</i>	<i>3</i>	<i>123</i>

Содержание программы

1 год обучения.

Цель 1 года обучения:

Познакомить обучающихся с историей развития чирлидинга и создать условия для овладения базовой техникой чирлидинга и участия в соревнованиях и турнирах Российского и международного уровня.

Задачи:

ознакомить с историей развития чирлидинга, с обязанностями обучающихся дисциплиной в тренировочном зале, спортивным этикетом;
обучить базовой технике, простым перемещениям, упражнениям;
развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту реакции;
воспитывать самодисциплину, уважение к старшим, честность и товарищеское отношение.

1 модуль «Общая физическая, специальная и техническая подготовка в чир спорте»

Цель 1 модуля:

Освоение выполнения элементов вида спорта чирлидинг в соответствии с объемом программы, создание условий для овладения базовой техникой чир спорта.

Задачи 1 модуля:

обучить базовой технике чирлидинга, простым перестроениям, силовым упражнениям;
изучить специальные движения, характерные виду спорта чирлидинг и свободно владеть специальной терминологией.

1.1 Вводное занятие, инструктаж по ТБ

Теория – 1 час.:

История возникновения и развития чирлидинга. Правила соревнований в виде спорта чирлидинг. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика – 0 час.

1.2 Гимнастические упражнения

Теория – 1 час.

Понятие гимнастики, терминология гимнастических упражнений, видеодемонстрация.

Практика – 6 час. Упражнения для развития гибкости, растягивания мышц с использованием партнера, стены, лавок, амортизаторов, самостоятельно.

1.3 Акробатика.

Теория – 1 час. Понятие акробатики, терминология акробатических элементов, наглядное объяснение с использованием видеоматериалов.

Практика – 5 час. Подводящие упражнения для выполнения элементов колесо, стойки на руках, переворотов, кувырков вперед и назад, фляк. К концу срока обучения уверенное выполнение элементов колесо, кувырки вперед и назад, перевороты вперед и назад.

1.4 Силовые упражнения.

Теория – 1 час. Понятие силовых упражнений, специальная терминология, наглядное объяснение с использованием видеоматериалов.

Практика – 5 час. Выполнение упражнений для мышц живота из положения лежа: подъемы туловища, подъемы ног; упражнение «уголок», «скалолаз», «бёрпи», «планка». Упражнения для укрепления мышц ног: выпады, прыжки со сменой ног в положение выпад, приседания с разной постановкой стоп (носки параллельно друг другу, носки врозь и т.д.), приседания возле стены с партнером на плечах, с гантелями. Упражнения для мышц спины: разгибание туловища в положении лежа на животе, подъемы рук через стороны с отягощениями в положении лежа на животе, упражнения в положении стоя в наклоне с отягощениями, становая тяга с отягощениями. Упражнения для мышц рук: отжимания, упражнения с гантелями для «бицепсов», «трицепсов», дельтовидных мышц рук.

1.5 Техника выполнения прыжков.

Теория – 1 час. Понятие чир-прыжков, терминология, наглядное наблюдение выполнения прыжков в видеоматериалах.

Практика – 5 час. Выполнение чир-прыжков с соблюдением техники захода на прыжки, бесконтактного положения, приземления; свободное владение терминологией.

1.6 Техника работы рук.

Теория – 1 час. Изучение терминологии положений рук с наглядным показом (видеоматериалы).

Практика – 6 час. Разучить положения рук в чир спорте: хай-ви, лоу-ви, Т, ломанная Т, правая диагональ, левая диагональ, мускулистый мужчина, подсвечники, кинжалы, верхний тачдаун, нижний тачдаун, реди, панч, эл, кей, чекмарк (галочка), бокс, индеец. К концу периода обучения свободно владеть терминологией, научиться четко менять положения рук с перемещением и без него.

1.7 Специальная физическая подготовка.

Теория – 1 час. Понятие специальной физической подготовки (СФП). Разъяснение отличий СФП от ОФП (общей физической подготовки).

Практика – 8 час. Подводящие упражнения для слаженной работы рук и ног при выполнении отрывков программы (координация). Упражнения на координацию, на отработку высоты прыжков с использованием скамеек, матов, гимнастической стенки.

1.8 Техника работы в дисциплине групповые станты.

Теория – 1 час. Понятие «групповые станты» в чирлидинге. Показ видеоматериалов.

Практика – 8 час. Обучение 1 и 2 уровню стантов (level) (3 часа), 3 уровню (5 часов).

1.9 Техника поддержек выше уровня «ргер» в чир-данс-перфоманс дисциплинах.

Теория – 1 час. Понятие «ргер» уровня. Разбор на видеоматериалах.

Практика – 1 час. Изучение на практике поддержки выше уровня «ргер».

1.10 Итоговое занятие.

Теория – 0 час.

Практика – 1 час. Мониторинг навыков и умений в общей физической, технической и специальной подготовки чир спорта.

2 модуль «Техническая и хореографическая подготовка в дисциплине «чир-данс фристайл».

Цель модуля: Формирование и совершенствование техники движений в дисциплине «чир-данс фристайл».

Задачи модуля:

- воспитание двигательной культуры занимающихся и расширение их арсенала выразительных средств;
- развитие гибкости и координации движений;
- овладение синхронностью выполнения упражнений в индивидуальных, групповых и командных действиях.

2.1 Техника работы в дисциплине чир-данс фристайл (перфоманс).

Теория – 1 час. Понятие техники выполнения элементов в дисциплине «чир-данс-фристайл». Отличие от технической подготовки в дисциплине «чирлидинг».

Практика – 7 час. Обучение технике ходьбы, перестроений. Отрабатывание элементов программы в связках.

2.2 Освоение техники риппл и смены уровней в программе.

Теория – 1 час. Понятие техники «риплл». Демонстрация видеоматериалов.

Практика – 4 час. Отработка техники «рипл» по малым группам, затем всей командой под музыку.

2.3 Освоение пируэтов.

Теория – 1 час. Значение пируэтов в программах, терминология. Показ видеоматериалов.

Практика – 6 час. Разучивание техники вращений в различных вариациях.

2.4 Хореографическая подготовка.

Теория – 1 час. Определение хореографии. Объяснение значения хореографической подготовки для чирлидинга.

Практика – 9 час. Разучивание элементов хореографии с использованием станка: тандю, жете, пасса, плие, фондю, фрапе.

2.5 Итоговое занятие.

Теория – 0 час.

Практика – 1 час. Мониторинг навыков и умений в хореографической и технической подготовке в дисциплине «чир-данс-фристайл».

3 модуль “Командная подготовка”

Цель 3 модуля: системное благоприятное взаимодействие членов команды между собой как в тренировочном процессе, так и на соревновательных и показательных выступлениях чир спорта.

Задачи 3 модуля:

- создание благоприятной обстановки и обеспечение зрелищности спортивных мероприятий для болельщиков и команд чир спорта;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд чир спорта;
- воспитание коллективизма, воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства дружбы в командах чир спорта;
- привитие ученикам организаторских навыков.

3.1 Вводное занятие. Индивидуальные действия.

Теория – 1 час.

Демонстрация видео материалов и устное объяснение взаимодействия членов команды (контактное и бесконтактное) в процессе построения программы для соревновательных и показательных выступлений чир спорта.

Практика – 8 час.

Практическое освоение увиденного и услышанного материала в тренировочном процессе.

3.2 Групповые действия.

Теория – 1 час.

Объяснение и показ отличий индивидуальных и групповых действий в команде в процессе построения программ для соревнований и показательных выступлений.

Практика – 4 час.

Отработка на практике групповых действий каждого спортсмена на примере небольших отрывков программ для показательных и соревновательных программ.

3.3 Командные действия.

Теория – 1 час.

Объяснение и показ командного взаимодействия на примере отрывков программ для показательных и соревновательных выступлений.

Практика – 5 час.

Разучивание отрывков программ для соревновательных и показательных выступлений с четким пониманием командных действий в чир спорте.

3.4 Итоговое занятие.

Теория – 0 час.

Практика – 1 час. Мониторинг умений и навыков в командном взаимодействии (командной подготовки) спортсменов чир спорта.

4 модуль

«Практическая демонстрация пройденного материала и общей физической подготовки».

Цель 4 модуля:

Совершенствование программы выступлений до максимального уровня требований исполнения чирлидинговых элементов.

Задачи 4 модуля:

- Совершенствовать физическую и техническую подготовку и требования к технике и правилам выполнения упражнений.
- Овладение техникой группового и командного взаимодействия.
- Демонстрация наработанных навыков, мастерства на показательных выступлениях, открытых уроках, соревнованиях.

4.1 Вводное занятие. Контрольные испытания.

Теория – 0 час.

Практика – 5 час.

5 раз в году проводятся испытания в тестовом режиме в процессе тренировки.

Контрольные испытания:

Общеспортивная подготовка

Бег на 100м.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Упражнение «ласточка» (равновесие) на время.

Отжимания на прямых ногах.

Прыжки с запрыгиванием на скамейку и соскоком вниз за 1 мин.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Упражнения специальной физической подготовки, демонстрирующих уровень подготовки спортсмена по чирлидингу: качество прыжков чирлидинга (оценка высоты прыжка, качества раскрытия (фаза полета), приземления), выполнение пируэтов (гранд пируэты, фуэте, джаз-пируэты).

Гимнастические упражнения. Упражнения для развития гибкости, растягивания мышц с использованием партнера, стены, лавок, амортизаторов, самостоятельно.

Акробатика. Подводящие упражнения для выполнения элементов колесо, стойки на руках, переворотов, кувырков вперед и назад, фляк и др.

Силовые упражнения. Упражнения для мышц ног, рук, живота, спины для развития мышечного контроля тела; функциональные упражнения для развития координации и умелого использования тела в пространстве.

Техническая подготовка.

Овладение техникой прыжков из вида спорта чирлидинг стреддл, пайк, той тач, хёрки, хедлер, двойная девятка.

Овладение техникой работы рук из вида спорта чирлидинг (хай ви, лоу ви, подсвечники, кинжалы, мулкулистый мужчина, левая и правая диагональ, галочка, панч и др.), а также четкое положение рук в процессе выполнения программы, мышечный контроль.

Развитие координации (совместная работа рук и ног). Соединение работы рук и ног в процессе перемещения по площадке и на месте.

Техника работы в дисциплине «чир-данс-фристайл». Освоение группового взаимодействия в команде, освоение техники риппл (выполнение одних и тех же элементов группами, но в разное время), разный уровень спортсменов в процессе работы в команде.

Техника работы в дисциплине «групповые станты». Освоение стойки работы базы (спортсменов, стоящих внизу и держащих флайера (верхнего спортсмена)) и споттера (страхующего спортсмена); работа флайера (спортсмена, который делает элементы наверху с базы).

Испытания на выполнение чир-прыжков: пайк и стреддл, акробатических элементов: кувырки вперед и назад, колесо; точность движений рук (заранее обговоренная связка с последовательностью движений рук); на выполнение поддержек в парах; на выполнение хореографических связок; на выполнение шпагатов (продольных и поперечных) как в вися, так и на поверхности; испытания с использованием гимнастических и акробатических элементов (последовательности элементов).

Командная подготовка.

Индивидуальные действия. Работа с каждым спортсменом в отдельности для понимания отдельной работы каждого спортсмена в программе.

Групповые действия. Работа с отдельной группой спортсменов, выполняющих в программе одинаковые элементы.

Командные действия. Работа со всей командой в целом, взаимодействия каждого спортсмена с другими.

Хореографическая подготовка. Работа у хореографического станка с овладением специальной терминологии и с использованием хореографических элементов и средств для их выражения.

Основы знаний

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История возникновения и развития чирлидинга. Правила соревнований в виде спорта чирлидинг.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система

Специальная физическая подготовка.

Упражнения под музыку для развития музыкального слуха и ритма.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на короткие дистанции с изменениями направления движения.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног; то же с прыжком вверх, то же с отягощениями в руках (до 2 кг).

Чир-прыжки. Прыжки с использованием отягощений и без, с использованием скамейки и без.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для тренировки положений рук. Удержание рук в одном положении на протяжении 20-30с; упражнения со сменой положения рук из одного в другое (резкая смена); упражнения с удержанием рук с гантелями в руках.

Упражнения для отработки и улучшения выполнения акробатических элементов. Напрыгивания на маты лицом и спиной со сменой положения тела в воздухе, выполнение акробатических элементов с использованием

4.2 Показательные выступления, соревнования.

Теория - 0 час.

Практика - 15 час. Участие в показательных выступлениях, открытых уроках.

Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных выступлений. Работа над ошибками и их устранение.

Участие в 3-х соревнованиях в учебном году.

4.3 Итоговое занятие.

Теория - 0 час.

Практика - 1 час. Мониторинг знаний, умений и навыков в групповом и командном взаимодействии спортсменов чир спорта.

Методическое обеспечение программы

Характеризуя непосредственно процесс работы с детьми в команде используется направление «чир-данс-фристайл», отличающийся широким применением танцевальных элементов и характеризующийся наименьшим уровнем травматичности, а также чирлидинг, напротив, наиболее травматичный вид с использованием сложных акробатических элементов и

выбросов. Поэтому на этапе отбора детей в команду, который может длиться 1-2 месяца, важное внимание уделяется качеству выполнения чир-прыжков, шпагатов, пируэтов, акробатических и других элементов.

Организуя последующий процесс работы с членами команды учитывать, что система подготовки чирлидеров включает в себя следующие составляющие:

Физическая подготовка. Данный вид, свою очередь, подразделяется на общефизическую, т.е. комплекс упражнений для обеспечения гармоничного общего физического развития спортсмена, целенаправленную – упражнения для развития отдельных физических качеств) и специальную физическую подготовку, направленную на соответствие основным требованиям, предъявляемым черлидингу.

Большое значение придается балансу между общей и специальной физической подготовкой.

Техническая подготовка – процесс формирования и совершенствования техники движений, заключающийся в приобретении необходимых для соревнований знаний, умений и навыков.

Хореографическая подготовка – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры занимающихся, расширение их арсенала выразительных средств. Позволяет развивать гибкость, координацию движений, формировать их синхронность в команде, приобщаться к культуре различных народов.

Все вышеперечисленные аспекты находятся в тесной взаимосвязи.

Теоретические материалы - разработки :

Инструкции по охране труда на занятиях чирлидингом.

Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по чирлидингу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Видеозаписи выступлений обучающихся.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного проведения занятий по чирлидингу с обучающимися 12-18 лет

Рекомендации по организации подвижных игр.

Формы обучения:

тренировка;

самостоятельная работа под наблюдением тренера;

индивидуальные консультации.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы организации работы. Наиболее эффективна групповая, она способствует развитию их творческих способностей.

Методы обучения:

словесные (рассказ, беседа, объяснения, разъяснения);
наглядный (просмотр иллюстраций, видеозаписей);
практический;
альтернативный (анализ конкретной ситуации);
методы стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение);
методы контроля (устный опрос индивидуальный, фронтальный),
(письменный - тесты, анкеты), (самоконтроль).

Основные правила техники безопасности и санитарии при занятиях чирлидингом.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых имеется справка от врача о разрешении заниматься в секции “Чирлидинг.”.

Перед началом занятий - проветривание помещения.

На занятиях соблюдать дисциплину и организованность.

Исключать лишние движения, не предусмотренные тренером.

Заниматься в зале только в спортивной одежде, не стесняющей движения или в специальной форме для настольного тенниса.

Бережно относиться к инвентарю и оборудованию спортивного зала.

Просветительская и досуговая работа:

Беседы с обучающимися.

Участие в соревнованиях, видеозапись соревнований, совместный просмотр, обсуждение ошибок, удач, интересных комбинаций.

Поисковая работа - анализ тренировок, выработка стратегии.

Беседы с родителями на различные темы: об успеваемости обучающимися., питании и диете.

Работа с одаренными детьми.

Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.

Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.

Организация участия в соревнованиях различного уровня.

Методическая работа педагога.

самообразование и самоанализ своей деятельности;

посещение занятий коллег;

организация собственных тренировок для повышения квалификации;

участие в семинарах и соревнованиях;

Модель выпускника

1. Мотивационно - ценностный:

интерес к занятиям чирлидингом;

стремление в совершенстве овладеть навыками и приемами выполнения упражнений;

приобщение к здоровому образу жизни.

2. Познавательный интерес:
пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний;
3. Качества личности:
доминантные (настойчивость, целеустремленность,) стремление соблюдать спортивный этикет

Условия реализации программы

Набор в секцию производится по желанию детей и их родителей после совместного собеседования и разрешения врача.

2. Материально- технические условия:

спортивный зал, имеющий вентиляцию и освещение
наличие стандартного тренировочного оборудования и инвентаря:
(Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы размером 12x12 метров;

- оборудование должно включать жесткое спортивное покрытие или маты для отработки пирамид и стантов,
- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов,
- спортивные коврики для работы в партере,
- гимнастический мостик для отработки прыжков,
- степы;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели, утяжелители и т.д.);

Реализовать данную программу может педагог дополнительного образования, тренер – преподаватель, владеющий основами чирлидинга и имеющий специальное физкультурное образование.

Список литературы:

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

Черлидинг. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ // Официальный сайт Федерации черлидинга России. – Режим доступа: <http://cheerleading.ru/ucheba/index.php?id=467>, свободный. – Загл. с экрана.

Гребенникова, Л.И. Содержание специализированной подготовки команд черлидеров [Электронный ресурс] / Л.И. Гребенникова // Гаудеамус. – 2013. – №1(21). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-spetsializirovannoy-podgotovki-komand-cherliderov-v-usloviyah-vuza>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Патрушева, Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга [Электронный ресурс] / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая

культура. Спорт. – 2014. – №3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskogo-razvitiya-i-podgotovlennosti-studentok-zanimayuschih-sya-v-sektsii-cherlidinga>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Самохина, Е.А. Методика отбора в детские команды по черлидингу [Электронный ресурс] / Е. А. Самохина // Царскосельские чтения. – 2010. – №15. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otbora-v-detskie-komandy-po-cherlidingu>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Самохина, Е.А. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8-11 лет [Электронный ресурс] / Е.А. Самохина, Н.В. Седых // Царскосельские чтения. – 2010. – №15. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatii-po-cherlidingu-na-etape-podgotovki-k-sorevnovaniyam-detey-8-11-let>, свободный. – Загл. с экрана.

Нормативная и законодательная

Всеобщая декларация прав человека.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая

Эпп, Т.И. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменов в черлидинге [Электронный ресурс]/ Т.И. Эпп, Г.Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – 2014. – №2(126). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-soglasovannosti-grupповых-dvigatelnyh-deystviy-kvalifitsirovannyh-sportsmenok-v-cherlidinge>, свободный. – Загл. с экрана.

Тимошенко, Е.В. Черлдинг – инновационная форма в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / Е.В. Тимошенко // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – М.: Институт экономики и финансов. – 2015. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/816/9968>, свободный. – Загл. с экрана

Паспорт Программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « Мастер чирлидинга»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»
Автор(ы)-составитель(и)	Челякова Лилия Равиловна Педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 12-18 лет
Наличие особых категорий обучающихся	-
Сроки реализации и уровень	Обучение по Программе предусматривает 1 уровень подготовки: <ul style="list-style-type: none"> Продвинутый уровень - обучающиеся 12-18 лет. Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по

	<p>состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).</p> <p>Основание для отчисления: систематические пропуски занятий без уважительных причин; нарушение дисциплины отказ ученика от занятий.</p> <p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>1 года</u> обучения за <u>126 академических часа</u>.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы: <u>Продвинутый уровень</u> 126 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю, 3,5 академических часа.</p>
Год создания программы	2018 год
Года утвержденных новых редакций программы	2018, 2019, 2022, 2023 год
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни через приобщение их к занятиям чирлидингом
Публикация программы в печатных изданиях	-
Участие программы в конкурсах	-
Наличие внешних рецензий	-