

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена

На заседании педагогического совета
протокол № 1, от «02» сентября 2020 г.
Председатель педагогического совета,
директор МАУ ДО ДЮСШ

А.С. Карпанов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОДПРОГРАММА**

спортивное направление

«ЧИРЛИДИНГ»

Срок реализации 2 года,
возраст детей 12-18 лет

Тренер-преподаватель:

Груздева Анастасия Андреевна

Фурманов 2020 г.

I. Пояснительная записка

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании в РФ», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка».

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, стантыподдержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Чир хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Чир строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Чир – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Для реализации данной программы, учитываются здоровье берегающие технологии

Актуальность занятий по программе Черлидинг состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки

Программа первого года обучения по данной образовательной программе - предполагает упор по программе Чир, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир+Данс.

Новизна: данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «черлидинг» влечет за собой:

- ✓ преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- ✓ учит много работать для достижения поставленной цели
- ✓ осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- ✓ работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- ✓ развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- ✓ развитие личной ответственности
- ✓ уважение к социальным нормам и требованиям
- ✓ дисциплинированность, собранность, надежность
- ✓ развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- ✓ правильное распределение времени.

Цель:

Цель - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами черлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка - развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Режим занятий:

Программа рассчитана на два года. В секцию принимаются девочки и мальчики 12 - 18 лет.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по одному часу (72 часа)

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников.

Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения

- словесные - беседы
- наглядные - видеоматериалы
- практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав черлидинговой команды 12-20 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого

инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.

- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
- В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
- Программы черлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: диагностика результативности, открытый урок, показательные выступления

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях черлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок». (Приложение 3)
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять станты-поддержки
5. Уметь составлять пирамиды, многоэтажные пирамиды.
6. Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

II. Учебно-тематический план

Разделы занятий	1 год			2 год		
	Количество часов			Количество часов		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	2	2		2	2	
Разминка	13	2	11	13	2	11
ОФП	15	2	13	10	2	8
СФП	20	5	15	25	5	20
Растяжка. Станты.	20	5	15	20	5	15
Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1
Всего	72	17	55	72	17	55

III.Содержание изучаемого курса

1-й год обучения

- Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
- Терминология черлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

2.Разминка

Теория:

- Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:
Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- Упражнения на развитие ловкости и координации:
Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.
- Упражнение на формирование осанки:
Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

3.ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.

4. СФП

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
- Акробатические упражнения: кувyrки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

5.Растяжка. Станты.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

6.Итоговое занятие

Теория:

- «Психологическая подготовка спортсменов
- Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач второго года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
- Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика:

- Тестирование (исходный уровень ОФП) □ Выполнение элементов в парах со страховкой

2. Разминка

Теория:

- Необходимость выполнения разминки перед началом занятий.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:
Комплексы упражнений на растягивание, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.
- Упражнения на развитие ловкости и координации:
«Челночный бег», упражнения на координацию из разных исходных положений, равновесие на одной ноге.
- Упражнение на формирование осанки:
Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

3. ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств
- правила спортивных игр пионербол и гандбол

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, бег трусой, упражнения с утяжелением
- игра в «гандбол», «пионербол»

4. СФП**Теория:**

- техника выполнения специальных физических упражнений.
- техника движений разнообразных танцевальных стилей- фанк, поп, рэп.

Практика:

- Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан , поп, рэп.
- Упражнения с помпонами: манипуляции, вращения, подбрасывания.
- «Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.

5.Растяжки. Станты.**Теория:**

- Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.

6.Итоговое занятие**Теория:**

- «Психологическая подготовка к выступлению»
- Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, педагогов ШСК, учеников школы.

IV. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение:

- Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.
- Зал со спортивным покрытием, зеркала.
- Спортивная форма черлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая
- Канаты для лазания
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- Плакаты
- DVD – аэробика, черлидинг
- CD - музыка

V. Информационные источники

Литература для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru;
4dancing.ru/blogs/210611/507/
cheerleading.ru cheerleading.spb.ru
spb.glavsport.ru cheerleading.su
[rus-cheer.ru»about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005

2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования
4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003448С.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.
- 10.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
- 11.Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебнотренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

VI. Приложения

«Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Черлидинг»»

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в

Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровье сберегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорнодвигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Для занятий хореографией, мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса.

В своей работе я использую здоровье сберегающие образовательные технологии. Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно – педагогические

2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

Организационно – педагогические технологии: Определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии, должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний у обучающихся. Важно обратить внимание на санитарногигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Важно создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, предотвращая переутомления и других дезадаптационных состояний детей.

Психолого - педагогические технологи: Связаны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации воспитанников. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

Учебно-воспитательные технологии: Включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

Лечебно - оздоровительные технологии: Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно-оздоровительные технологии: Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике, мною применяются, также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм, ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровье сберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

Примерные «Кричалки»

Нет коллектива
Дружнее чем мы,
Мы – группа поддержки Задором
сильны!

Мы вам
улыбнёмся,
Помашем рукой. И
сразу округа
Теряет покой!

Мы первыми будем
Везде и всегда! Мы –
группа поддержки Без
нас никуда! Мы -
черлидеры, А значит –
лидеры!
Посмотрите,
Такого вы не видели!

Короткие юбки,
Помпонов игра. Улыбки
«РИТМА» Поддержат
всегда!

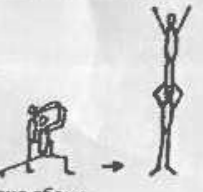
Мы, как талисман,
Быть должны всегда рядом
Чтоб соперников всех
Отвлекать своим взглядом.

Мы «РИТМ» -мы команда!
Мы любим экстрим
Мы «РИТМ» -мы команда!
И мы победим!

СТАНТЫ

Примеры выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стреля из плеч
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы

2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ
	2	 вид сбоку	Тейбл топ из коленного баскета
	3		Плечевой шпагат из стойки на бедре
	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 вид сбоку	Подъем в стойку на плечах из выпада