

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско – юношеская школа № 4»
городского округа Самара**

Принята

На педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара
протокол № 3
«3 » августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 4» г.о. Самара
В.А. Попов
приказ № 93 от «3» августа 2021 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Черлидинг»
физкультурно-спортивной направленности***

**Срок реализации 1 год
(возраст детей 5 -13 лет)**

Разработчик:
Зам. директора по УВР Иванова О.А.

Самара
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Общие требования.....	4
1.2.	Цели и задачи.....	5
1.3.	Целевая аудитория.....	5
1.4.	Сроки реализации программы.....	6
1.5.	Ожидаемые результаты.....	6
1.6.	Формы подведения итогов.....	7
2.	Учебно-тематический план и содержание программы.....	8
2.1.	Нормативная часть.....	8
2.2.	Режим учебно-тренировочной работы.....	8
2.3.	Примерный поурочный план.....	12
3.	Методические рекомендации.....	13
4.	Использованная литература.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие сведения

Черлидинг - универсальный, массовый вид спорта. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у подростков чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

Занятия спортом и физической культурой направлены на улучшение социальной обстановки среди молодёжи города, предотвращению и сокращению правонарушений среди детей и подростков. Важно отметить, что предотвращение правонарушений путём организации досуга, является продолжением молодёжной политики, осуществляемой Комитетом по делам семьи и молодёжи.

Принимая во внимание вышеизложенное, а также быстрый рост популярности черлидинга в России, важную роль занятий спортом в деле воспитания молодого поколения, пропаганде здорового образа жизни, целесообразно сделать основной акцент на спортивную подготовку в работе по развитию и созданию сети детских команд по подготовке черлидеров.

Черлидинговая программа выступлений популярна среди молодежи, так как она строится на синтезе спортивных танцев, гимнастики, акробатики, а также постановке современных шоу-программ. Многогранность программ выступлений заключается не только в том, что они могут участвовать в соревнованиях по черлидингу различного уровня, но и могут гармонично вписываются во все известные виды спорта, а также использоваться практически во всех спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

В связи с тем, что занятия этим видом спорта позволяют успешно решать задачу формирования и совершенствования у молодежи способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие физические и эстетические ценности спорта, данный вид получил широкое развитие.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 11 декабря 2018 г.)
- 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»;
- 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России о 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО – 16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Несмотря на то, что черлидинг включает в себя элементы других видов спорта, сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности черлидинга от уже существующих видов спорта.

Актуальность программы в том, что в последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки учащихся. Особое значение при этом отводится подготовке учащихся к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

Занятия физической культурой, в частности **черлидингом** - это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Черлидинг готов защитить, помочь и решить проблемы подрастающего поколения в вопросах укрепления здоровья и физического развития. Для девочек-подростков, зачастую с ослабленным здоровьем и плохо подготовленных физически особо важное значение имеет спорт.

2. Цель и задачи программы:

Цель: совершенствование уровня общей физической подготовки средствами черлидинга, создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Основными задачами являются:

Учебные:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств: выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;
- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом через привлекательную для них физически и нравственно здоровую деятельность;
- развитие физической культуры и здоровья как фактора успешной учебы и социализации;

Воспитательные:

- привитие детям и подросткам навыков коллективной (командной) работы;
- воспитание чувств патриотизма через привлечение детей и подростков к участию в различных соревнованиях;
- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

1.3 Целевая аудитория

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 10 лет

1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий

Программа реализуется в течение 1 года, с нагрузкой 6 часов в неделю, формы занятий групповые. Наполняемость группы не более 20 человек.

В стандартном режиме тренировки проводятся 3 раза в неделю продолжительностью два академических часа.

Для начальных занятий черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 9 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных черлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что девочки младшего имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных черлидеров базовой технике основных черлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты.

Ознакомление начинающих спортсменов с базовыми элементами в черлидинге нужно проводить в несколько этапов, что способствует формированию стойкого интереса занимающихся черлидингом.

Для восприятия постановочных основ (перестроений, формаций) программы на тренировке необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений, ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 5-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными, в том числе и акробатическими элементами.

Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения в равновесии.

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

1.5. Ожидаемые результаты:

Предметные результаты

(обучающиеся научатся, обучающиеся получат возможность научиться)

1. Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.

2. Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.

3. Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним показателям.

4. Демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки. Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках. Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.

5. Характеризовать аэробику, как одно из нетрадиционных современных оздоровительных средств физического воспитания.

6. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

7. Описывать технику и выполнять упражнения «шпагат», «мост».

Метапредметные результаты

(обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться)

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. Рационально планировать внеурочную деятельность, организовывать места. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.

3. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

4. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно- массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантогонистические формы общения и взаимодействия.

5. Воспринимать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека, постигать двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. отвечать за результат собственной деятельности.

6. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

7. Владеть навыками выступления перед зрителем.

8. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

обучающийся научится обучающийся получит возможность научиться

1. Проявлять потребность в регулярных занятиях аэробикой через их посещение.

2. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.

3. Формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий

4. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

5. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений.

6. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений по средством занятий аэробикой.

1.6. Формы подведения итогов реализации программы:

Продуктивные:

Организованная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Тренер-преподаватель ведёт журнал посещаемости занятий, где отмечает весь объём учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого занятия для родителей учащихся, отчетного концерта, выступления в различных концертных программах.

Процедуры оценивания: самостоятельная работа, тестирование, зачёт, участие в конкурсах, соревнованиях.

Отслеживание результатов осуществляется через:

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования
- Фотоотчёты
- Интернет ресурсы
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- грамоты, дипломы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В течение года(промежуточный)	Определение степени освоения программы, уровня прироста ОФП и СФП Выявление детей отстающих и опережающих обучение для возможности определения их в группу «групповые станты»	Тестирование, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП Выявление детей	Тестирование, соревнования, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований,

результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Выполнять нормативы по ОФП и СФП	Технически правильное выполнение упражнений	Тестирование; вводный, промежуточный контроль, сдача зачётов, наблюдение.
Выполнять базовые движения черлидинга	Технически правильное выполнение упражнений, знание терминов базовых	Тестирование; оценка выполнения во время соревнований

	движений.	
Овладеть техникой выполнения акробатических элементов	Технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение, сдача нормативов, оценка выполнения
Овладеть техникой работы со зрителями	Демонстрация навыков	наблюдение

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:

1.Оптимальный - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения).

2.Достаточный – полное освоение программы.

3.средний - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

4. недостаточный - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

2. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1.Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п\п	Название разделов, тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное	4	2	2
1.1	Введение в предмет. Понятие черлидинг.	1	1	
1.2	Посещение открытого занятия взрослой команды.	1		1
1.3	Родительское собрание. Посвящение в юные черлидеры.	2	1	1
2.	Базовые элементы черлидинга	76	20	56
2.1	Положение тела во время движения.	2	1	1
2.2	Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэп (пряжка)	5	1	4
2.3	Положение рук. Особенности выполнения	3	1	2
2.4	Положение ног. Комбинация положения стоя.	3	1	2
2.5	Положение ног. Комбинация положения сидя.	3	1	2
2.6	Положение ног. Комбинация положения лежа.	3	1	2
2.7	Танцевальные движения.	4	1	3
2.8	Точность, четкость, синхронность выполнения движений.	5	1	4
2.9	Техника правильной постановки	1		1

	голоса.			
2.10	Прыжки в черлидинге. Особенности прыжков.	6	1	5
2.11	Необходимые условия для прыжков	2		2
2.12	Растяжка.	4	1	3
2.13	Комплексная тренировка	4	1	3
2.14	Силовая подготовка.	4	1	3
2.15	Техника выполнения прыжков	4	1	3
2.16	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку.	2	1	1
2.17	Техника выполнения прыжков. Взмах.	3	1	2
2.18	Аэробный комплекс	5	1	4
2.19	Анаэробный комплекс	5	1	2
2.20	Техника выполнения прыжков. Подъем.	4	1	3
2.21	Техника выполнения прыжков. Приземление.	2	1	1
2.22	Круговая тренировка	6	1	5
3	Хореография	70	10	60
3.1	Базовая хореографическая подготовка	7	2	5
3.2	Деми плие в сочетании с волнами и взмахами, наклонами	16	3	13
3.3	Упражнения для рук на основе классических позиций.	11	2	9
3.4	Батман тандю. Батман жэтэ.	10	2	8
3.5	Повороты на месте с продвижением вперед	6	1	5
3.6	Постановка программы	20	-	20
4	Общая и специальная физическая подготовка	46	5	41
4.1	Разновидности ходьбы, бега	6	1	5
4.2	Танцевальные шаги, комбинации.	7	1	6
4.3	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
4.4	Упражнения на растягивание.	4	-	4
4.5	Наклоны назад, вперед, в стороны. Волны.	4	-	4
4.6	Различные виды махов	4	--	4
4.7	Упражнения на пресс.	4	-	4
4.8	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2
4.9	Постановка программы	9	2	7

5	Показательные выступления	20		10
	Итого:	216	37	179

3.Методическое обеспечение программы.

Учебно-тематический план;

Спортивное оборудование: маты, скамейка, помпоны, шведская стенка;

Картотека комплексов упражнений;

Аудиотека для музыкального сопровождения

3.1.сновными средствами реализации программы являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с помпонами;
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, матах).

информационное обеспечение: – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

3.2. Терминологический словарь

Стант - поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек

Пирамида - группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

Спотер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова – плечи» флайера, контролирует но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с флайером и отвечает за безопасный спуск.

Хай v – движение рук в виде английской буквы «v»

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга

Клэсп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены

Чир – кричалка, цель которой передать информацию зрителям.

Чант – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.

Форвард Панч – удар кулаком вверх

Правая диагональ – правая рука вверх

Левая диагональ – левая рука вверх

Той гач – спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении Т, а ноги движутся по направлению к рукам.

4. Литература:

1. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001.
2. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с.
3. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.
4. Цыпина Н.А. Ритмика.-Москва,2003
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика.-Москва,2004
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов,2005
7. Колодницкий Г.А.Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры.- Москва,2004
8. Т.А.Тарасова Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста.- Челябинск,2004

Ссылки на сайты:

<http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>

<http://rus-cheer.ru/about>

<http://cheer-ural.ru/o-cherlidinge>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>