МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЧИРЛИДИНГ»

|  |
| --- |
| Возраст обучающихся: 11 - 14 летСрок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель: Клепикова Анастасия Васильевнатренер-преподаватель |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Байкаловская детско-юношеская спортивная школа» строит свою работу на основе нормативно-правового комплекса документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р).
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области".
* Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года".
* Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области".
* Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования Дополнительного образования детей Свердловской области, разработанные ГАНОУ «Дворец молодежи» в 2020 году.

Программа «Черлидинг» сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. Поэтому имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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

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

Для реализации данной программы, учитываются здоровьесберегающие технологии (*Приложение 1).*

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

**Отличительные особенности**  данной программы заключаются в том, что она реализуется в детско-юношеской спортивной школе, что дает возможность обучающимся участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта. А также посещая данную программу развивать гибкость, ловкость, чувство ритма и такта и для поддержания здорового образа жизни.

 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.

**Адресат программы** - дети в возрасте 11-14 лет.

Возраст 11-14 лет самый спокойный и необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и теплого отношения к эмоциональной жизни маленького человека.

Так вот, в возрасте 11-14 лет наиболее интенсивно развиваются:

- потребность в признании

- осознание времени,

- осознание прав и обязанностей.

На данном этапе, между 11-14 годами, дети продолжают развивать способность к самокритике и самодисциплине, необходимые в спортивной деятельности, и не менее важные при занятиях «Черлидингом».

Он впервые может объективно сравнивать то, что делает он с тем, что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых, и, в первую очередь, родителей и тренера-преподавателя.

Именно на этом фоне главной потребность ребенка 11-14 лет является одобрение и признание, что должен всегда помнить тренер-преподаватель. Они очень чувствительны к отвержению, ведь так хочется соответствовать окружению. Главный страх младшего школьника – сделать что-то не так, неправильно. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку младшему школьнику очень важно хотя бы в чем-то быть лучшим, чувствовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях.

В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, чтобы их можно было обучить тактическим аспектам. Тем не менее, тренер не должен забывать игровую составляющую на тренировках.

В этом возрасте дети очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Технические видео также очень полезно на этом этапе.

Будет важно продолжить обучение таким аспектам как честная игра, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Таким образом, мы избежим нежелательного поведения на занятиях и соревнованиях, будем способствовать формированию хорошего человека за пределами спортивной школы.

Занятия проводятся в группе, оптимальный состав группы от 12 до 15 человек.

 **Режим занятий, объем и срок освоения:** Программа рассчитана на один год обучения из расчета начало учебного года – сентябрь и конец учебного года - май. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа 36 недель (общее количество часов за год – 216 часов). Один час равен 40 минутам, между которыми должен быть обязательный перерыв, минимум 10-15 минут, для отдых детей и проветривания кабинета.

 Программа «Черлидинг» направлена на возраст 11-14 лет и рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), так как, за этот год, у обучающихся прививаются все необходимые знания, умения и навыки, которые требует педагог для успешного освоения программы. После завершения годичного курса программы проводится итоговая диагностика, и обучающиеся, которые полностью освоили данный курс программы переходят к освоению следующей программы по «Черлидингу», которая будет носит более углубленный характер и многоуровневость в ее освоении.

 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 обучения** - преобладает групповая форма работы с обучающимися, иногда применяется индивидуально-групповая, при разучивании новых элементов.

**Формы и методы обучения**

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

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

 **Основные формы подведения результатов:** беседа, мастер-класс, просмотр обучающего фильма, танцевальная постановка с речевкой презентация, практическое занятие, беседа, выполнение практического задания и др.

**Условия для реализации программы**

* Оптимальный численный состав черлидинговой команды 12-15 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.

**Цель программы «Черлидинг»:**

 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 обучающихся.

**Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг»**

**Учебно– тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела - темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
| 1 | Набор групп | 6 | - | 6 |  |
| 2 | Вводные занятия. Инструктаж по охране труда. Диагностика.  | 20 | 20 | - | Входная диагностика |
| 3 | Упражнения в равновесии | 20 | 4 | 16 | Наблюдение |
| 4 | Акробатика | 36 | 10 | 26 | Наблюдение |
| 5 | ОФП | 28 | 10 | 18 | Сдача нормативов |
| 6 | Специальные физические упражнения | 28 | 10 | 18 | Показательные выступления, промежуточная аттестация |
| 7 | Растяжка. Станты. | 28 | 10 | 18 | Сдача нормативов |
| 8 | Хореографическая подготовка  | 36 | 10 | 26 | Наблюдение |
| 9 | Итоговое занятие | 14 | - | 14 | Показательное выступление |
|  | Итого  | 216 | 74 | 142 |  |

Календарно - тематическое планирование.

Черлидинг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда |  |
| 2. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов |
|  | 3.Упражнения на развитие гибкости |  |
|  | 4. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой |  |
|  | 5. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
|  | 6. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | 24 |
|  | 7. Упражнения на развитие гибкости |  |
|  | 8. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
|  | 9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов |  |
|  | 11. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой |  |
|  | 12. Упражнения на развитие гибкости |  |
| Октябрь | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |
| 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |
|  | 3. Упражнение на формирование осанки |   26 |
|  | 4. на развитие ловкости и координации |  |
|  | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 9. Упражнение на формирование осанки |  |
|  | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
|  | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |
|  | 13. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  |
| Ноябрь  | 1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | 26 |
|  | 2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения |  |
|  | 5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге |  |
|  | 6. Виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды |  |
|  | 9. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге |  |
|  | 10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения |  |
|  | 11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 13. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
| Декабрь  | 1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | 26 |
| 2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |
|  | 3. . Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» |  |
|  | 4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 6. Шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» |  |
|  | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 13. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |
| Январь | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | 24 |
|  | 3. Упражнение на формирование осанки |  |
|  | 4. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |
|  | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 6. по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 9. Упражнение на формирование осанки |  |
|  | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
|  | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |
|  | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |
| Февраль  | 1. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов |   22 |
|  | 2. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой |  |
|  | 3. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
|  | 4. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 5. Упражнения на развитие гибкости |  |
|  | 6. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов |  |
|  | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
|  | 8. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой |  |
|  | 9. Упражнения на развитие гибкости |  |
|  | 10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов |  |
|  | 11. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |
| Март | 1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | 24 |
|  | 2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения |  |
|  | 5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге |  |
|  | 6. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды |  |
|  | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения |  |
|  | 11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. |  |
|  | 12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
| Апрель  | 1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | 26 |
|  | 2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 3. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» |  |
|  | 4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 6. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» |  |
|  | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп |  |
|  | 10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед |  |
|  | 12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног |  |
|  | 13. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |
| Май | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации |  | 26 |
|  | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |  |
|  | 3. Упражнение на формирование осанки |  |  |
|  | 4. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |  |
|  | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |  |
|  | 6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |  |
|  | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости |  |  |
|  | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |  |
|  | 9. Упражнение на формирование осанки |  |  |
|  | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов |  |  |
|  | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками |  |  |
|  | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации |  |  |
|  | 13. Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы |  |  |

**Содержание изучаемого курса**

**1. Набор группы:**

**Практика:**

* Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

**2. 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.
* Входная диагностика обучающихся.
* Танцевальные зарисовки «Зримая песня».

**3. 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.

1. **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, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем.
1. **Специальные физические упражнения**

**Теория:**

* техника выполнения специальных физических упражнений.

**Практика:**

* Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп.
* Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
* Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
* Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан , поп, рэп.
* «Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.
1. **Растяжка. Станты.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

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

1. **Итоговое занятие**

**Теория:**

* «Психологическая подготовка спортсменов».
* Правила поведения на выступлениях..

**Практика:**

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

**Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала по спортивной гимнастике оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по черлидингу.

*Область познавательной культуры:*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- знания по истории и развития черлидинга и олимпийского движения;

*Область нравственной культуры*:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий;

*Область трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*Область эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*Область коммуникативной культуры:*

- способность формулировать цели и задачи занятий черлидингом, доступно излагать знания о черлидинге.

**Личностные результаты**

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям по черлидингу.

*Область познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

*Область нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

*Область трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

*Область эстетической культуры:*

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;

- культура движения, умение передвигаться красиво , легко и непринужденно;

*Область коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Область познавательной культуры:*

- понимание танца как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

*Область нравственной культуры*:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции

- отвечать за результаты собственной деятельности;

*Область трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

*Область эстетической культуры:*

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия.

*Область коммуникативной культуры:*

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

*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 2)*
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 простейшие станты-поддержки. *(Приложение 3)*

5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

6. Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

**Комплекс организационно-педагогических условий:**

**Материально-техническое обеспечение:**

* Зал для фитнеса и гимнастики.
* Зеркала.
* Спортивная форма черлидера, спортивная обувь (приобретается родителями, возможно привлечение спонсорской помощи, при возможности закупается спортивной школой).

**Оборудование:**

* Гимнастические коврики – 12 шт;
* Обручи, скакалки – 12 шт;
* Скамейки гимнастические – 2 шт;
* Лестница гимнастическая – 2 шт;
* Канаты для лазания – 1 шт;
* Палки гимнастические – 12 шт;
* Гантели разной массы
* Помпоны – 12 пар;
* Акустическая система.

**Дидактические средства обучения:**

Музыкальное сопровождение (съемный носитель)

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В ходе реализации программы «Черлидинг» тренером-преподавателем проводится три основных контрольных (аттестационных) точки:

* входная диагностика – сентябрь;
* промежуточная диагностика – январь;
* итоговая диагностика – май.

Диагностика результативности представлена в приложении *(Приложение 4*), формы диагностики могут применяться различные: открытое занятие с приглашением родителей, показательные выступления, участие в конкурсе, сдача нормативов и др.

**Список используемой литературы:**

**Литература для педагога:**

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М.,Айрис-пресс 2018.
2. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Учебное пособие. Издательство «Сфера», 2019Г-128с.
3. Решетников П.Е. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе. Издательство - Волгоград: Учитель – 91с.
4. Якимович В.С. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии. Издательство – Волгоград: Учитель. – 96с.
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2016.
6. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2016. - №2
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017-448С.

**Интернет ресурсы:**

1. [cheerleading.spb.ru](http://cheerleading.spb.ru/); [4dancing.ru/blogs/210611/507/](http://www.4dancing.ru/blogs/210611/507/)
2. [cheerleading.ru](http://www.cheerleading.ru/)

**Литература для детей:**

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2018г.
2. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2016, 68-71с.

**Приложение 1**

**«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 опорно-двигательного 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 дезаптационных состояний у обучающихся. Важно обратить внимание на санитарно-гигиеническое 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 дезаптационных 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 ор ганы 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.

**Приложение 2**

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 «Золотого яблочка»
Поддержат всегда!

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

Мы «Золотое яблочко» -мы команда!
Мы любим экстрим
Мы «Золотое яблочко» -мы команда!
И мы победим!

**Приложение 3**

****

**Приложение 4**

 **Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа**: «Черлидинг» (входная, промежуточная диагностика)**

**Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Отжимание  | Прыжок с места | Подн.тул. | Равновес. | Наклон вперед | Всего баллов |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив |
| п/п |  | измерения | Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка;чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка |
| 1. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу | Кол.р |  не менее |
|  |  |  | 15 | 10 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
|  |  |  | 130 | 120 |
|  3. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедерс возвратом в И.П. в течение 30 с | Кол.р | Не менее 30 |
|  4. | Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнутая и её стопа касается колена опрной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног | с | Не менее 50 |
|  5.  | Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. | см | не менее |
|  20 | 15 |
|  |  |  |  |