

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
№1 имени Героя Советского Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка
м.р. Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 95 от-с1 от 09.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского клуба по черлидингу
«Импульс»
физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся – 9-12 лет.

Разработчик: Легостаева В.В.
педагог дополнительного образования
СП Центр детского творчества

Рассмотрена методическим советом
СП Центр детского творчества
Протокол № 5 от 09.06.2021 г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

Оглавление

1. Краткая аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебно-тематический план программы.....	6
4. Критерии оценки.....	6
Модуль 1	9
Модуль 2.....	12
Модуль 3.....	14
4.Методическое обеспечение программы.....	16
5.Список используемой литературы.....	18
Приложение 1	16

Краткая аннотация

Данная программа рассчитана на обучение чир дансу девочек и мальчиков 9-12 лет. Черлидинг - новый и перспективный вид спорта, несущий в жизнь детей активный и здоровый образ жизни. Чир данс – одно из направлений спорта черлидинга. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (при наличии медицинской справки). *Обучение нацелено на овладение основ технической и тактической подготовки юного черлидера.*

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу (далее Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; правилами соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России;
3. Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг. Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода. Конвергентное образование предоставляет обучающимся новые возможности, как в достижении предметных результатов, так и в освоении универсальных учебных действий, в формировании фундаментальных межпредметных понятий и способности применять их в решении практических задач. Ученик - знающий должен стать учеником - умеющим.

Занятия чир-дансом имеют значительный потенциал для развития новейших познаний в области физиологии, биохимии, теории спорта, менеджмента, психологии и других дисциплин.

В данной программе представлена модель построения системы тренировки по черлидингу, учебный план по черлидингу, план-график учебного процесса.

Предлагаемая программа по черлидингу предназначена для решения задач физического воспитания учащихся учреждений дополнительного образования и общеобразовательных учреждений с применением упражнений под музыкальное сопровождение. Учебный материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей.

В основу Программы положены нормативные требования по физической культуре и специально - технической подготовке, современные научно - методические разработки, практические рекомендации по методике и теории физического воспитания.

Актуальность программы.

Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению качества учебной работы, интерес к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед учащимися, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

Педагогическая целесообразность

В основу программы заложены следующие принципы обучения:

Принцип систематичности и последовательности — содержание учебного процесса необходимо строить в определенной логике (порядке, системе), в соответствии со следующими правилами:

а) изучаемый материал делится на разделы и темы, каждая из которых имеет определенную методику изучения;

б) в каждой теме выделяются смысловой центр, основные понятия и идеи, продумывается последовательность изложения;

в) при изучении учебного курса в целом устанавливаются внешние и внутренние связи между фактами, законами, теориями.

Принцип доступности — содержание и изучение учебного материала не должно вызывать у ребят интеллектуальных, моральных и физических перегрузок. Для достижения этого, нужно соблюдать еще одно правило: в процесс обучения включаем сначала то, что близко и понятно для обучающихся, связано с их реальной жизнью, а потом — то, что требует обобщения и анализа, для начала предлагаем детям легкие учебные задачи, а потом — трудные, но обязательно доступные для выполнения под руководством взрослого).

Принцип наглядности — в ходе учебного процесса нужно максимально «включать» все органы чувств ребенка, вовлекать их в восприятие и переработку полученной информации (т. е. при обучении недостаточно только рассказать детям о чем-то, а следует дать возможность наблюдать, измерять, трогать, проводить опыты, использовать полученные знания и умения в практической деятельности).

Принцип сознательности и активности — результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи учения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения. Добиться активности и сознательности детей в процессе учения можно, если:

—при определении содержания учебного процесса учитывать актуальные интересы и потребности детей;

—включать детей в решение проблемных ситуаций, в процесс поиска и выполнения учебных и практических задач;

—максимально активизировать процесс обучения (игровые и дискуссионные формы работы);

—стимулировать коллективные и групповые формы учебной работы.

Принцип прочности — полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности. Это может произойти, если:

—в процессе обучения ребенок проявлял познавательную активность;

—проводились в необходимом количестве и последовательности специально подобранные упражнения на повторение учебного материала;

—в структуре учебного материала и его содержании выделено главное и установлены логические связи между компонентами;

—систематически проводится контроль (проверка и оценка) результатов обучения.

Целью Программы является: развитие творческих способностей учащихся, их физическое самосовершенствование, формирование привычки к здоровому образу жизни через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает решение **следующих задач:**

Образовательные:

- познакомить с основами чир спорта и возможностями его использования для совершенствования индивидуальных физических качеств;
- обучить разнообразным элементам и комбинациям в черлидинге;
- сформировать знания из области физической культуры и спорта;

Развивающие:

- развить и совершенствовать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- повысить уровень функциональной подготовленности обучающихся;
- развить мотивационную сферу учащихся;
- развить основные двигательные качества: выносливость; быстроту реакций, ловкость, мышечную силу, гибкость;
- развить коммуникабельность, креативность, мобильность, лидерские качества

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки культуры поведения;
- развить социальную активность;
- способствовать приобретению учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;

- способствовать формированию спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, упорства в достижении цели.

Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в программе 9-12 лет. Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся. Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Занятия по черлидингу можно проводить в закрытых помещениях, спортивных и гимнастических залах.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

Формы обучения.

Форма обучения в объединении очная, в период ограничений - дистанционная форма, которая предполагает занятия по общей физической подготовке.

Формы организации деятельности: занятия организуются всем составом, при необходимости и в малых группах.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа. Одно занятие длится 40 минут. Перемена между занятиями – 10 минут.

Ожидаемые результаты.

Метапредметные

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- устойчивая мотивация к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья.

Личностные:

- проявление навыков культуры поведения;
- опыт проявления социальной активности;
- выбор учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
- демонстрация спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, упорства в достижении цели.

Предметные результаты описаны в каждом модуле отдельно.

Учебно-тематический план ДООП

№	Наименование раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Формирование системы знаний в области черлидинга.	15	27	42
2	Общая физическая подготовка.	15,5	26,5	42
3	Программа чир-данс.	18	38	56
Итого		48,5	91,5	140

Критерии оценки знаний, умений и навыков

при освоении программы. Способы оценки результатов.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе проведения занятий, показательных выступлений, соревнований, а также при выполнении учащимися индивидуальных заданий.

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 зачетов наблюдение
Выполнять базовые движения черлидинга	– технически правильное выполнения упражнений, знание терминов базовых движений	Тестирование; Оценка выполнение во время соревнований, показательных выступлений, наблюдение
Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня	- технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение Сдача нормативов Оценка выполнения
Овладеть техникой работы со зрителями	- демонстрация навыков	Наблюдение

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у учащихся не только сформированность специальных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость черлидинга, проявлять к ней устойчивый интерес.	- своевременное и качественное выполнение заданий по программе; - регулярное участие в конкурсах, фестивалях и т.д. по тематике	Наблюдение. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения заданий, оценивать их эффективность и качество.	– Обоснованный и грамотный выбор и применение методов и способов решения задач в области черлидинга. - своевременное выявление собственных ошибок при выполнениях упражнений.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Принимать решения в стандартных, иногда в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	– решение стандартные, иногда нестандартных ситуации во время занятий, выступления;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации	– быстрый и точный поиск необходимой информации; - грамотное использование информации;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии	– грамотное использование интернет-ресурсов, литературы и т.д	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	– грамотное использование приемов корректного межличностного общения; - своевременное выполнение задания – полное соблюдение кодекса , правил поведения на занятиях,	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика

	во ДТДиМ – регулярное участие в групповых, командных формах работ	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать членов команды, организовывать с принятием на себя ответственности за результат	– умение ставить цели, мотивировать, брать на себя ответственность за действия	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 8. Заниматься самообразованием, осознанно планировать свою деятельность	– своевременное и качественное выполнение самостоятельных занятий, в том числе индивидуальных и творческих;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 9. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования техники безопасности., основы гигиены и самоконтроля.	– соблюдение основ здорового образа жизни, требований техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 10. Соблюдать культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.	– соблюдение культуры и психологических основ общения, соблюдение норм правил поведения	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика

Цель: ознакомление с видом спорта черлидинг, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитых детей.

Задачи:

Обучающие

- сформировать знания о виде спорта черлидинг;
- расширить знания о личной гигиене и внешнем виде черлидера;
- обучить навыкам командной работы;
- познакомить с упражнениями ОФП И СФП;
- обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Развивающие:

- развить спортивно-технические навыки;
развить двигательную сферу;
- развить социальную активность;
- развить физические способности, необходимые для конкретного вида спорта.

Воспитательные:

- создать условия для приобретения настойчивости в достижении целей.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятиях по черлидингу;
- технику выполнения упражнений ОФП и СФП;
- основные исторические периоды развития черлидинга в России в мире;
- основные базовые элементы черлидинга.

Обучающийся должен уметь:

- различать черлидинг от других направлений хореографии и спорта;
- выполнять основные упражнения специальной и общей физической подготовки;
- работать в команде;

**Учебно-тематический план 1 модуля
«Формирование системы знаний в области черлидинга»**

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	практика	Всего	
1	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2		2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Черлидинг как вид спорта.	1,5		1,5	Беседа, опрос
3	История возникновения и развития черлидинга в России.	2		2	Наблюдение, беседа, опрос
4	Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, опрос

5	Основные цели, задачи и направления черлидинга.	2		2	Наблюдение, беседа, опрос
6	Упражнения общей физической подготовки.	2	8,5	10,5	Наблюдение
7	Специальная физическая подготовка.	2	8,5	10,5	Наблюдение
8	Знакомство с основными элементами черлидинга.	2	8,5	10,5	Наблюдение
9	Итоговое занятие. Проверка знаний по 1 модулю.		1,5	1,5	Тестирование, оценка результатов
Итого		15	27	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности на занятиях по черлидингу.

Тема 2. Черлидинг как вид спорта.

Теория: Черлидинг - это группы поддержки спортивных команд. Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Черлидинг состоит из двух. направлений — Cheer и Dance.

Тема 3. История возникновения и развития черлидинга в России.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

Тема 4. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Тема 5. Основные цели, задачи и направления черлидинга.

Теория: Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки; Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер — сольный номер главной заводилы команды. Основные цели и задачи черлидинга.

Тема 6. Упражнения общей физической подготовки.

Теория: Ознакомление с упражнениями ОФП.

Практика: Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Теория: Ознакомление с разделом

Практика: Изучение безопасных падений. Акробатические упражнения переворот с поворотом (Рандат), «мост», переворот вперед через «мост», переворот вперед из стойки на руках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выпрыгивания «Лягушка». Растяжки.

Тема 8. Знакомство с основными элементами черлидинга.

Теория: Программа «Чир» Пирамиды. Станты. Чир –дансы.

Практика: Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры.

Тема 9. Итоговое занятие. Проверка знаний по 1 модулю. Обязательные элементы программы «чир», «данс». Тестирование «Терминология черлидинга».

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Цель: укрепление физического здоровья, развитие социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

Задачи модуля:

Обучающие

- сформировать знания о первой медицинской помощи;
- сформировать знания о двигательной активности для здоровья спортсменов;
- познакомить с упражнениями на развитие координации, ловкости, силы, быстроты, гибкости;
- обучить базовым элементам и направлениям черлидинга;
- обучить навыкам командной работы.

Развивающие

- развить лидерские качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность;
- развить память, логическое мышление, воображение, внимание;
- развить стойкий интерес к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

Воспитательные

- создать условия для приобретения опыта ведения здорового образа жизни;
- воспитать настойчивость в достижении целей и определенных результатов;
- помочь определить жизненные ориентиры, выявить способности толерантного отношения.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- определение понятия «Здоровый образ жизни»;
- особенности музыкального сопровождения программ по разным дисциплинам черлидинга;
- терминологию спорта «черлидинг»;
- способы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Обучающийся должен уметь:

- подбирать музыку для выступлений черлидеров;
- выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации и комплекс силовых упражнений;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Учебно-тематический план 2 Модуля

«Общая физическая подготовка»:

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу.	2		2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2.	Первая медицинская помощь при травмах.	1,5		1,5	Беседа, опрос
3.	Понятие здоровый образ жизни.	2		2	Беседа, опрос
4.	Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров.		1,5	1,5	Наблюдение
5.	Значение двигательной активности для здоровья физической подготовленности	2		2	Беседа, опрос
6.	Терминалогия в черлидинге	1,5		1,5	Беседа, опрос
7.	Самоконтроль при выполнении физических упражнений	1	1	2	Наблюдение, самостоятельная работа
8.	Упражнения на развитие гибкости	1,5	7,5	9	Наблюдение, беседа
9.	Упражнение на развитие ловкости	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
10.	Упражнение на формирование осанки	1,5	3	5	Наблюдение, самостоятельная работа
11.	Развитие быстроты		4	4	Наблюдение, самостоятельная работа
12.	Силовые упражнения	1,5	4	5	Наблюдение, самостоятельная работа
13	Контрольный урок. Проверка знаний по 2 модулю.		1,5	1,5	Тестирование, наблюдение
Итого		16	26	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу.

Теория: Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности на занятиях по черлидингу.

Тема 2. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория:

Тема 3. Понятие здоровый образ жизни.

Теория:

Тема 4. Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров.

Теория: Особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга. Выступления черлидеров

сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг- в друга. Музыка може быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

Практика: просмотр записи с разными жанрами и композициями. Выбор первой музыкальной композиции.

Тема 5. Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности.

Теория: Изучить влияние двигательной активности на здоровье человека, основные виды двигательной активности.

Практика: Просмотр видео урока.

Тема 6. Терминология в черлидинге.

Теория: Закрепление теоретических знаний о черлидинге.

Практика: Тестирование.

Тема 7. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Теория: Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Практика: Самостоятельные ОРУ.

Тема 8. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений (Выпады, динамичная и статичная растяжка), растяжка поперечного и продольных шпагатов.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости и координации.

Теория: Правильность исполнения данных упражнений.

Практика: Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. основные положения рук и кистей, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге.

Тема 10. Упражнения на формирование осанки.

Теория: Профилактические и коррекционные упражнения.

Практика: Работа на шведской стенке, партерная гимнастика.

Тема 11. Развитие быстроты.

Практика: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Тема 12. Силовые упражнения.

Теория: Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Стойка на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед и назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Бег, прыжки в длину, подтягивания, подъем туловища из положения лежа.

Тема 13. Контрольный урок. Проверка знаний по 2 модулю.

3 Модуль «Чир данс»

Цель: формирование команды по черлидингу, закрепление двигательных навыков и умений, а также популяризация и развитие вида спорта черлидинг.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым элементам и направлениям черлидинга;
- расширить знания об истории спорта «черлидинг»;
- сформировать знания в области хореографии;
- обучить элементам ритмической гимнастики.

Развивающие:

- Развить устойчивый интерес к знаниям в области черлидинга.

Воспитательные:

- воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- историю и влияние данного вида спорта;
- терминологию спорта «черлидинг»;
- особенности танцевальной и хореографической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения ритмической гимнастики;
- выполнять элементы хореографии;
- выполнять основные элементы черлидинга.

Обучающийся должен приобрести навык:

- формирования умений отработки программы (номера) по черлидингу.

Календарно-тематическое планирование 3 Модуля «Чир данс»

№	Наименование раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2		2	Собеседование, наблюдение, анкетирование.
2	Терминология в черлидинге.	1,5		1,5	Беседа, опрос.
3	Теоритическая подготовка.	2		2	Беседа, тестирование.
4	История черлидинга.	1,5		1,5	Беседа, опрос.
5	Влияние черлидинга.	2		2	Викторина.
6	Основы танцевальной и хореографической подготовки.	2	6	8	Наблюдение, творческая работа.
7	Ритмическая гимнастика.	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа.
8	Хореография.	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа.
9	Отработка основных элементов черлидинга.	2	7,5	9,5	Наблюдение.
10	Отработка программы.	2	12,5	14,5	Творческая работа.
11	Отчетное мероприятие.		2	2	Наблюдение, оценка результатов.
Итого		18	38	56	

Содержание программы Модуля

Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности на занятиях черлидингом. Страховка и самостраховка при выполнении стантов.

Практика: Приемы страховки и самостраховки стантов.

Тема 2. Терминология черлидинга.

Теория: Основные термины черлидинга (флаер, станты, споттер, база, лип, пируэт и т.д.).

Тема 3. Теоретическая подготовка.

Теория: Терминология в черлидинге.

Тема 4. История черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга за рубежом и в России.

Тема 5. Влияние черлидинга

Теория: Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля.

Практика: правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР-ДАНС».

Тема 6. Основы танцевальной и хореографической подготовки.

Теория: Основы партерного экзерсиса.

Практика: Разучивание танцевального номера.

Тема 7. Ритмическая гимнастика.

Теория: Движение и музыка. Виды музыкальных произведений.

Практика. Аэробика, танцевальные движения, игры на определение характера музыки.

Тема 8. Хореография.

Теория: Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.

Практика: Хореографические композиции. Позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

Тема 9. Отработка основных элементов черлидинга.

Теория: Классификация прыжков, виды махов, шрагаты. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Шпагаты (поперечный и продольные).

Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).

Обязательный элемент «ДАНС» программы: чир-прыжок. Отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)» и тд.

Тема 10. Отработка программы «чир данс».

Теория: Разбор и составление программы. Подбор музыки, костюмов.

Практика: Изучение и отработка программы (соревнований, показательных выступлений).

Тема 11. Отчетное мероприятие.

Практика: Участие и выступление на концерте, конкурсе, соревнованиях.

4. Методическое обеспечение

Программа позволяет распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, специальной-физической и психологической подготовке в соответствии с этапами

обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

В процессе занятий используются следующие **методы обучения**:

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- тестирование;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;
- творческая работа;

Основная цель обучения черлидиров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям черлидинга). На протяжении первого года обучения черлидир должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Основные средства тренировочного воздействия.

общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без; комплекс прыжковых упражнений; силовые упражнения, элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.); элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.); элементы хореографии комплекс прыжковых упражнений.

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления занятий черлидингом: подготовка черлидера необходима для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance».

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить: состояние здоровья; показатели телосложения; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации учитель должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Методы работы:

Словесные методы — рассказ, лекция, беседа, анализ и обсуждение, используемые для создания образа предстоящего движения.

Главная проблема этого метода — найти правильные слова, характеризующие конкретный образ. Тренер-преподаватель должен разговаривать как с юными, так и с квалифицированными спортсменами на понятном им языке, учитывая возрастную и интеллектуальную разницу. Чем быстрее словесный барьер в системе “тренер—спортсмен” будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки:

- наглядный, методически правильный показ преподавателем отдельного упражнения и движения в целом;
- демонстрация рисунков, учебных фильмов, видеозаписи и др.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

- 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. формирование специфических двигательных умений и навыков;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;
7. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном хореографическом зале. В наличии имеются, зеркальная стенка, скакалки, хореографический станок, гимнастические коврики, помпоны для черлидинга, сценические костюмы.

Личная гигиена и самоконтроль

Гигиена занятий, одежда и обувь, организация спортивного режима (труд, учеба, отдых, питание). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Внешние признаки утомления. Определение частоты сердечных сокращений.

Режим питания, гигиена сна

Режим дня как научно обоснованный и систематически выполняемый распорядок жизни. Сохранение работоспособности и здоровья, предупреждение преждевременного старения зависит от правильной организации режима питания.

5. Список использованной литературы

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2002. - 508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
12. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
13. Кашкин А.А.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Светский спорт, 2009. - 215с.
14. Чепелл Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2004.-364с.
15. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.

Приложение 1

Календарно-тематический план программы

№	Содержание	Кол-во ч.
	Модуль 1 «Формирование системы знаний в области Черлидинга»	
	Сентябрь	
1.	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2
2.	Черлидинг как вид спорта.	1,5
3.	История возникновения и развития черлидинга в России.	2
4.	Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1,5
5.	Основные цели, задачи и направления черлидинга.	2
6.	Упражнения общей физической подготовки.	1,5
7.	Специальная физическая подготовка.	2
8.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	1.5
	Октябрь	
9.	Упражнения общей физической подготовки.	2
10.	Специальная физическая подготовка.	1,5
11.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	2
12.	Специальная физическая подготовка.	1,5
13.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	2
14.	Упражнения общей физической подготовки.	1,5
15.	Специальная физическая подготовка.	2
16.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	1,5
	Ноябрь	

17.	Упражнения общей физической подготовки.	2
18.	Упражнения общей физической подготовки.	1,5
19.	Специальная физическая подготовка.	2
20.	Специальная физическая подготовка.	1,5
21.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	2
22.	Знакомство с основными элементами черлидинга.	1,5
23.	Упражнения общей физической подготовки.	2
24.	Контрольный урок. Проверка знаний по 1 модулю.	1,5
	Декабрь	
	Модуль 2 «Общая физическая подготовка»	
25.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по черлидингу.	2
26.	Первая медицинская помощь при травмах.	1,5
27.	Понятие здоровый образ жизни.	2
28.	Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров.	1,5
29.	Значение двигательной активности для здоровья физической подготовленности.	2
30.	Терминалогия в черлидинге.	1,5
31.	Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	2
32.	Упражнения на развитие гибкости.	1,5
	Январь	
33.	Упражнения на развитие ловкости и координации.	2
34.	Упражнения на формирование осанки.	1,5
35.	Упражнения на развитие гибкости.	2
36.	Силовые упражнения.	1,5
37.	Развитие быстроты.	2
38.	Упражнения на развитие гибкости.	1,5
39.	Силовые упражнения.	2
40.	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1,5
	Февраль	
41.	Упражнения на развитие гибкости.	2
42.	Силовые упражнения.	1,5
43.	Упражнения на развитие гибкости.	2
44.	Упражнения на формирование осанки.	1,5
45.	Развитие быстроты.	2
46.	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1,5
47.	Упражнения на формирование осанки.	2
48.	Контрольный урок Проверка знаний по 2 Модулю.	1,5
	Март	
	Модуль 3 «Чир данс»	
49.	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2
50.	Терминология в черлидинге .	1,5
51.	Теоритическая подготовка.	2
52.	История черлидига.	1,5
53.	Влияние черлидинга.	2
54.	Основы танцевальной и хореографической подготовки .	1,5
55.	Ритмическая гимнастика.	2

56.	Хореография.	1,5
	Апрель	
57.	Отработка основных элементов черлидинга.	2
58.	Основы танцевальной и хореографической подготовки.	1,5
59.	Отработка программы.	2
60.	Отработка основных элементов черлидинга.	1,5
61.	Ритмическая гимнастика.	2
62.	Хореография.	1,5
63.	Основы танцевальной и хореографической подготовки.	2
64.	Отработка программы.	1,5
	Май	
65.	Отработка программы.	1,5
66.	Отработка основных элементов черлидинга.	2
67.	Ритмическая гимнастика.	1,5
68.	Хореография.	2
69.	Основы танцевальной и хореографической подготовки.	1,5
70.	Отработка программы.	2
71.	Основы танцевальной и хореографической подготовки.	1,5
72.	Отработка программы.	2
	Июнь	
73.	Хореография.	1,5
74.	Отработка основных элементов черлидинга.	2
75.	Отработка программы.	1,5
76.	Отработка программы.	2
77.	Отработка основных элементов черлидинга.	1,5
78.	Отработка программы.	2
79.	Отработка программы.	1,5
80.	Отчетное мероприятие.	2
	Итого	140