

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

«УТВЕРЖДЕНО»
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ
И.И.Гиннатуллин
приказ № 28 от «01» сентября 2023 года



Дополнительная общеразвивающая программа по чир спорту
Направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-11 лет
срок реализации: 1 год (342 часов)

Автор составитель:
педагог дополнительного
образования
Куприянова О. Н.

пгт. Рыбная Слобода

2023год

(на основании дополнительной программы 2016года)

Содержание

1.Пояснительная записка	3 стр.
2.Учебно-тематический план	7 стр.
3.Содержание программы:	8 стр.
4.Календарный график	Приложение 1
5.Диагностический инструментарий	12 стр.
6.Методическое обеспечение программы	13 стр.
7.Условия реализации программы	16стр.
8.Список литературы	18 стр.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по чир спорту (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

11. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Программа призвана:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Черлидинг» для обучающихся 5 – 10 классов.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств

личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях.

Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» для обучающихся 5-10 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Целью программы для обучающихся 5-11 классов по черлидингу, является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. - формирование мотивации к занятиям через осознание собственных физических и психологических возможностей каждым обучающимся.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- научить основам чир спорта;
- обучить навыкам танцевальных движений;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий чир спорта.

2) Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

3) Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимоподдержки чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивного отношение к окружающему миру;

– воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей возраста 11– 17 лет.

Основными **формами организации учебного процесса** являются групповые, **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические и практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные **методы обучения:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств, взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

2. Учебный (тематический) план.

СФП 4 года

№ п.п.	Название раздела (блока), темы	теория	практика	всего	Форма аттестации
	Блок 1: Общая физическая подготовка				Показ, самостоятельное выполнение
1.1.	Введение. Становление черлидинга в России.	1		1	
1.2.	Строение и функции организма человека	3	4	7	
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	4	6	10	
1.4.	Общеукрепляющие упражнения	5	95	100	
	БЛОК 2: Акробатическая подготовка				Показ, самостоятельное выполнение
2.1.	Усложненные элементы акробатики (базовые)	1	20	21	
2.2.	Техника выполнения элементов акробатики	2	30	32	
	БЛОК 3: Хореография, пластика				Показ, самостоятельное выполнение
3.1.	Базовые элементы танца хип хоп	5	50	55	
3.2.	Различные виды танцев, техника их исполнения	6	58	64	
	БЛОК 4: Техника черлидинга				Показ, самостоятельное выполнение
4.1.	Композиция как основа данс-выступления команд	3	12	15	
4.2.	Композиция как основа чир	7	15	22	
4.3.	Базовые упражнения (средний уровень сложности)	3	15	18	

4.4.	Способы подъема на стант и спуска с него (начальный и усложненный вариант)	5	34	39	
4.5.	Прыжки в черлидинге	2	10	12	
	БЛОК 5: Психологическая подготовка				наблюдение
5.1.	Психорегулирующая тренировка. Философия черлидинга	5	6	11	
	БЛОК 6: Учебно тренировочные соревнования, сборы, тренировки				Показ, самостоятельное выполнение, выступление
6.1.	Периодизация и особенности тренировок на разных этапах подготовки		15	15	
6.2.	Аттестация обучающихся (текущая, промежуточная)		3	3	
6.3.	Соревнования, подготовка к соревнованиям	5	15	20	Выступление
6.4.	Медицинское обследование	1	2	3	
6.5.	Летний период, резерв		8	8	
	ИТОГО:	58	398	456	

3. Содержание программы.

Программа «Черлидинг» состоит из теоретической и практической частей.

Результатом освоения программы «Черлидинг» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Блок 1. «Общая физическая подготовка»

Тема 1.1. Введение. Становление черлидинга в России

Теория: Достижения российских команд. Правила участия в конкурсных соревнованиях. Техника безопасности при работе в зале.

Тема 1.2. Строение и функции организма человека

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Тема 1.3. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Теория: Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Тема 1.4. Общеукрепляющие упражнения

Практика: Упражнения с предметами: – с гантелями (вес 1–3 кг):

поднимание и опускание прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой;

приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;

прыжки через препятствие;

движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

– с гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками;

круговые движения руками в разных направлениях; различные движения;

туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах: – гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги;

сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища;

прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

– гимнастическая стенка: стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола;

в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.;

стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах; из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;

из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты; из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта: – легкая атлетика: ходьба с изменением темпа;

ходьба на скорость (до 200м);

чередование ходьбы и бега;

семенящий бег; бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20мин); кроссы от 500 до 1500м;

бег с изменением скорости;

бег на короткие дистанции (30–60–100м.) с низкого и высокого старта;

прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки в высоту с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча;

волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Блок 2. «Акробатическая подготовка»

Тема 2.1. Усложненные элементы акробатики

Практика: Изучение, выполнение и отработка следующих элементов: «Мост», переворот вперед через мост, переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (перекидка), переворот вперед из стойки на руках, фляк.

Блок 3. «Хореография. Пластика»

Тема 3.1. Базовые элементы классического танца Практика:

– резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);

– круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);

– подъем на полупальцы (релеве); – махи ногами на 90 град. и вперед в 3 и 5 позициях (гран батман жете);

– махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);

– поднимание ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Тема 3.2. Базовые элементы пилатеса

Практика: Изучение, выполнение и отработка упражнений, способствующих укреплению мышц пресса, улучшению баланса, улучшению координации и снижению стресса по системе пилатес.

Блок 4. «Техника черлидинга»

Тема 4.1. Композиция как основа данс-выступления команды

Практика: Работа над общей композицией номеров.

Тема 4.2. Базовые упражнения (высокий уровень сложности)

Практика: Отработка усложненных базовых упражнений и составление с ними композиций.

Тема 4.3. Способы подъема на стан и спуска с него (усложненный вариант)

Практика: Отработка станов: экстеншен снизу, шаг в экстеншен, заход, толчок- элеватор- экстеншен (без остановки и опоры на переднюю базу), элеватор- чикен, позишен- элеватор, элеватор-релод-элеватор, заход на экстеншен без опоры на переднюю базу, экстеншен с пола, тик-так, одна база, экстеншен на одной руке, подъем с поворотом, выброс, экстеншен. Спуски флайера со стана: вокруг света, винт, винт той-тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, бланш.

Тема 4.4. Высокий уровень прыжков

Практика: Отработка прыжков: Хедлер (Барьерист), двойная девятка, той-тач, пайк, вокруг света и т.д.

Блок 5. «Психологическая подготовка»

Тема 5.1. Психорегулирующая тренировка.

Философия черлидинга. Теория: Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки. Основное предназначение черлидинговых команд. Кодекс черлидира.

Тема 5.2. Психологическая подготовка к усложненным тренировкам

Практика: Проведение тренингов, способствующих:

– психологическому образованию (формированию системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

– формированию умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям;

– формированию значимых мотивов соревновательной деятельности;

– овладению методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах.

Блок 6. «Учебно-тренировочные соревнования»

Тема 6.1. Периодизация и особенности тренировок на разных этапах подготовки

Теория: Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности в тренировочно - соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Тема 6.2. Организация и проведение соревнований Теория: Правила судейства в черлидинге. Практика: Подготовка и участие в соревнованиях.

Тема 6.3. Аттестация (текущая, промежуточная) Практика: Тесты по общей, специальной физической и хореографической подготовке, отчетный концерт, открытое занятие, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Тема 6.4. Летний период. Практика: подготовка и выступление в летние праздники, поездка на семинары и мастер классы.

5. Диагностический инструментарий.

Нормативная часть.

В настоящей программе выделены три года обучения черлидингом. Критерии оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются учащиеся с 5 класса желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Минимальный возраст учащихся

№	Этапы подготовки	Кол-во учебных часов в неделю	Мин. наполняемость групп, кол-во	Мах. наполняемость групп, кол-во	Возраст зачисления, лет
1	Учебный год	18	10	20-25	11-17

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности с учётом возрастных особенностей.

Контрольные нормативы	оценка	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Бег 30м.(сек)	5	5.1	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
	4	6.3-5.3	5.4- 6.0	5.4 - 6.0	5.5 - 6.1	5.4 - 6.0	5.5 - 6.1	5.5 -6.1
	3	6.4	6.2	6.2	6.1	6.2	6.1	6.1

Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	200	200	200	200
	4	160-180	160-180	160 - 180	160 - 180	160 - 180	160 - 180	160 -180
	3	140	145	140	145	140	145	145
Гибкость (см)	5	12	16	18	20	18	20	20
	4	8-10	10-12	10-12	12-14	10-12	12-14	12-14
	3	4	6	6	7	6	7	7
Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	10	14	22	24	22	24	24
	4	8-12	12-15	12-16	14-18	12-16	14-18	14-18
	3	4	6	6	7	6	7	7
Подъём туловища (пресс за 30 сек)	5	30	35	35	35	35	40	40
	4	25	25	25	25	27	30	30
	3	20	25	25	20	20	20	20
Бег 1000 м (мин, сек)	5	4.55	4.40	4.20	4.10	4.10	4.00	4.00
	4	5.20	4.55	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25
	3	5.40	5.20	5.1.5	5.10	5.05	5.00	5.00

6.Методическое обеспечение программы.

Программа по внеурочной деятельности «Черлидинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте, и в частности в области черлидинга;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»,«черлидинг»;

- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в видах программ черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- выявлять связь занятий черлидингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научатся:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;

- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Формы контроля

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные

формы контроля освоения программы. Виды, формы и методы контроля, а

также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный /стартовый начало учебного года	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	Индивидуальный	наблюдение; тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)
Текущий (в течение всего учебного года)/коррекционный	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов опрос; демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; исполнение разученных композиций
Итоговый (аттестация)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов; индивидуальный отчет с демонстрацией танцевальных возможностей обучающегося и оценкой пластической выразительности,

			музыкальности и артистизма исполнения демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; отчетный концерт; открытое занятие; участие в соревнованиях;
--	--	--	--

Определение результативности

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня общей физической и специальной физической подготовки программным требованиям;
- соответствие уровня развития таких показателей как пластика, сила, растянутость, гибкость, координация, ловкость движений программным требованиям;
- соответствие степени усвоения спортивно-танцевальных движений (двигательная память, внимание) программным требованиям;
- творческое отношение к выполнению поставленной задачи (умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных движений, придумывать собственные оригинальные композиции);
- исполнительское мастерство и эмоциональность;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является педагог (на основе наблюдения и включенности детей в деятельность коллектива).

Механизмом оценки роста является «обратная связь» обучающегося и педагога, уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

7.Условия реализации программы

Уровень владения двигательными действиями оценивается по количеству усвоенных правил техники – «Школы движений», составляющих ориентировочную основу действия. Оценка физического состояния и его коррекция проводится в соответствии с порядком проведения мониторинга двигательной активности. Комплексный подход к анализу

успешности освоения учебного материала позволяет получать оперативную информацию об индивидуальной динамике достижений обучающихся и на ее основе вносить коррективы в методику физического воспитания.

В результате освоения программы у обучающихся формируются способности к участию в соревнованиях. На выступлениях проверяются как знания, умения и навыки, полученные обучающимися в процессе занятий, так и воспитательные результаты: – уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности; – трудолюбие; – готовность к социальной адаптации обучающихся; – приятие идей патриотизма и гуманистических ценностей.

Содержание курса «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Важным моментом является формирование командного духа, возможности установления личных взаимоотношений со всеми членами команды, проявление интереса к их семьям, уникальным талантам и жизненным целям. Это помогает лучше понимать мотивы тех или иных поступков членов команды и относиться к ним с большим вниманием.

8.Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. – М.: Издательство РУДН, 2010. – 268 с.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2011. – 348 с.
9. Гребнева Н.Н. Педагогическая физиология: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 168 с.
- 10.Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Олимпия Пресс, 2015. – 205 с.
- 11.Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология. – М., 2009.–475 с.
12. Купер Л. Материалы семинара по аэробике. - Москва: Национальная школа аэробики, 2014. – 89
- 13.Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. – М.: Олимпия Пресс, 2010. – 214 с.
- 14.Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. – Калининград: Издательство КГУ, 2012. – 64 с.
- 15.Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: Один из лучших, 2008. – 169 с.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

«УТВЕРЖДЕНО»
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ
И.И.Гиннатуллин
приказ № 28 от «01» сентября 2023 года



Дополнительная общеразвивающая программа по чир спорту
Направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 11-17 лет
срок реализации: на 1 год (456 часов)

Автор составитель:
педагог дополнительного
образования
Куприянова О. Н.

пгт. Рыбная Слобода

2023год.

(На основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года)

Содержание

1.Пояснительная записка	3 стр.
2.Учебно-тематический план	7 стр.
3.Содержание программы:	8 стр.
4.Календарный график	Приложение 1
5.Диагностический инструментарий	12 стр.
6.Методическое обеспечение программы	13 стр.
7.Условия реализации программы	16стр.
8.Список литературы	18 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа по чир спорту (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

12. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

14. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

17. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

18. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

20. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

21. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

22. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Программа призвана:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Черлидинг» для обучающихся 5 – 10 классов.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях,

но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях.

Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» для обучающихся 5-10 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Целью программы для обучающихся 5-11 классов по черлидингу, является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. - формирование мотивации к занятиям через осознание собственных физических и психологических возможностей каждым обучающимся.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- научить основам чир спорта;
- обучить навыкам танцевальных движений;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий чир спорта.

2) Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

3) Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимоподдержки чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивного отношение к окружающему миру;
- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей возраста 11– 17 лет.

Основными **формами организации учебного процесса** являются групповые, **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические и практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные **методы обучения**: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств, взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение релаксации и самодиагностики;

- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

2.Учебный (тематический) план.

СФП 4 года

№ п.п.	Название раздела (блока), темы	теория	практика	всего	Форма аттестации
	Блок 1:Общая физическая подготовка				Показ, самостоятельное выполнение
1.1.	Введение. Становление черлидинга в России.	1		1	
1.2.	Строение и функции организма человека	3	4	7	
1.3.	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	4	6	10	
1.4.	Общеукрепляющие упражнения	5	95	100	
	БЛОК 2: Акробатическая подготовка				Показ, самостоятельное выполнение
2.1.	Усложненные элементы акробатики (базовые)	1	20	21	
2.2.	Техника выполнения элементов акробатики	2	30	32	
	БЛОК 3: Хореография, пластика				Показ, самостоятельное выполнение
3.1.	Базовые элементы танца хип хоп	5	50	55	
3.2.	Различные виды танцев, техника их исполнения	6	58	64	
	БЛОК 4: Техника черлидинга				Показ, самостоятельное выполнение
4.1.	Композиция как основа данс-выступления команд	3	12	15	
4.2.	Композиция как основа чир	7	15	22	
4.3.	Базовые упражнения (средний уровень сложности)	3	15	18	
4.4.	Способы подъема на стант и спуска с него (начальный и усложненный вариант)	5	34	39	
4.5.	Прыжки в черлидинге	2	10	12	

	БЛОК 5: Психологическая подготовка				наблюдение
5.1.	Психорегулирующая тренировка. Философия черлидинга	5	6	11	
	БЛОК 6: Учебно тренировочные соревнования, сборы, тренировки				Показ, самостоятельное выполнение, выступление
6.1.	Периодизация и особенности тренировок на разных этапах подготовки		15	15	
6.2.	Аттестация обучающихся (текущая, промежуточная)		3	3	
6.3.	Соревнования, подготовка к соревнованиям	5	15	20	Выступление
6.4.	Медицинское обследование	1	2	3	
6.5.	Летний период, резерв		8	8	
	ИТОГО:	58	398	456	

3. Содержание программы.

Программа «Черлидинг» состоит из теоретической и практической частей.

Результатом освоения программы «Черлидинг» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Блок 1. «Общая физическая подготовка»

Тема 1.1. Введение. Становление черлидинга в России

Теория: Достижения российских команд. Правила участия в конкурсных соревнованиях. Техника безопасности при работе в зале.

Тема 1.2. Строение и функции организма человека

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Тема 1.3. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Теория: Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие

причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Тема 1.4. Общеукрепляющие упражнения

Практика: Упражнения с предметами: – с гантелями (вес 1–3 кг):

поднимание и опускание прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой;

приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;

прыжки через препятствие;

движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

– с гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками;

круговые движения руками в разных направлениях; различные движения;

туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах: – гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги;

сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища;

прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

– гимнастическая стенка: стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола;

в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.;

стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах; из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;

из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты; из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта: – легкая атлетика: ходьба с изменением темпа;

ходьба на скорость (до 200м);

чередование ходьбы и бега;

семенящий бег; бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20мин); кроссы от 500 до 1500м;

бег с изменением скорости;

бег на короткие дистанции (30–60–100м.) с низкого и высокого старта;

прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки в высоту с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча;

волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Блок 2. «Акробатическая подготовка»

Тема 2.1. Усложненные элементы акробатики

Практика: Изучение, выполнение и отработка следующих элементов: «Мост», переворот вперед через мост, переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (перекидка), переворот вперед из стойки на руках, фляк.

Блок 3. «Хореография. Пластика»

Тема 3.1. Базовые элементы классического танца Практика:

– резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);

– круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);

– подъем на полупальцы (релеве); – махи ногами на 90 град. и вперед в 3 и 5 позициях (гран батман жете);

– махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);

– поднимание ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Тема 3.2. Базовые элементы пилатеса

Практика: Изучение, выполнение и отработка упражнений, способствующих укреплению мышц пресса, улучшению баланса, улучшению координации и снижению стресса по системе пилатес.

Блок 4. «Техника черлидинга»

Тема 4.1. Композиция как основа данс-выступления команды

Практика: Работа над общей композицией номеров.

Тема 4.2. Базовые упражнения (высокий уровень сложности)

Практика: Отработка усложненных базовых упражнений и составление с ними композиций.

Тема 4.3. Способы подъема на стан и спуска с него (усложненный вариант)

Практика: Отработка станов: экстеншен снизу, шаг в экстеншен, заход, толчок- элеватор- экстеншен (без остановки и опоры на переднюю базу), элеватор- чикен, позишен- элеватор, элеватор-релод-элеватор, заход на экстеншен без опоры на переднюю базу, экстеншен с пола, тик-так, одна база, экстеншен на одной руке, подъем с поворотом, выброс, экстеншен. Спуски флайера со стана: вокруг света, винт, винт той-тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, бланш.

Тема 4.4. Высокий уровень прыжков

Практика: Отработка прыжков: Хедлер (Барьерист), двойная девятка, той-тач, пайк, вокруг света и т.д.

Блок 5. «Психологическая подготовка»

Тема 5.1. Психорегулирующая тренировка.

Философия черлидинга. Теория: Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки. Основное предназначение черлидинговых команд. Кодекс черлидера.

Тема 5.2. Психологическая подготовка к усложненным тренировкам

Практика: Проведение тренингов, способствующих:

– психологическому образованию (формированию системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

– формированию умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям;

– формированию значимых мотивов соревновательной деятельности;

– овладению методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах.

Блок 6. «Учебно-тренировочные соревнования»

Тема 6.1. Периодизация и особенности тренировок на разных этапах подготовки

Теория: Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности

тренировочных нагрузок. Особенности в тренировочно - соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Тема 6.2. Организация и проведение соревнований Теория: Правила судейства в черлидинге. Практика: Подготовка и участие в соревнованиях.

Тема 6.3. Аттестация (текущая, промежуточная) Практика: Тесты по общей, специальной физической и хореографической подготовке, отчетный концерт, открытое занятие, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Тема 6.4. Летний период. Практика: подготовка и выступление в летние праздники, поездка на семинары и мастер классы.

5. Диагностический инструментарий.

Нормативная часть.

В настоящей программе выделены три года обучения черлидингом. Критерии оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются учащиеся с 5 класса желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Минимальный возраст учащихся

№	Этапы подготовки	Кол-во учебных часов в неделю	Мин. наполняемость групп, кол-во	Мах. наполняемость групп, кол-во	Возраст зачисления, лет
1	Учебный год	18	10	20-25	11-17

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности с учётом возрастных особенностей.

Контрольные нормативы	оценка	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Бег 30м.(сек)	5	5.1	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
	4	6.3-5.3	5.4- 6.0	5.4 - 6.0	5.5 - 6.1	5.4 - 6.0	5.5 - 6.1	5.5 -6.1
	3	6.4	6.2	6.2	6.1	6.2	6.1	6.1
Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	200	200	200	200
	4	160-	160-180	160 -	160 -	160 -	160 -	160 -180

		180		180	180	180	180	
	3	140	145	140	145	140	145	145
Гибкость (см)	5	12	16	18	20	18	20	20
	4	8-10	10-12	10-12	12-14	10-12	12-14	12-14
	3	4	6	6	7	6	7	7
Подтягивание на перекладине (кол. раз)	5	10	14	22	24	22	24	24
	4	8-12	12-15	12-16	14-18	12-16	14-18	14-18
	3	4	6	6	7	6	7	7
Подъём туловища (пресс за 30 сек)	5	30	35	35	35	35	40	40
	4	25	25	25	25	27	30	30
	3	20	25	25	20	20	20	20
Бег 1000 м (мин, сек)	5	4.55	4.40	4.20	4.10	4.10	4.00	4.00
	4	5.20	4.55	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25
	3	5.40	5.20	5.1.5	5.10	5.05	5.00	5.00

6.Методическое обеспечение программы.

Программа по внеурочной деятельности «Черлидинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте, и в частности в области черлидинга;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»,«черлидинг»;
- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;

- выявлять связь занятий черлидингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научатся:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;

- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Формы контроля

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения программы. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный /стартовый начало учебного года	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	Индивидуальный	наблюдение; тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)
Текущий (в течение всего учебного года)/коррекционный	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов опрос; демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; исполнение разученных композиций
Итоговый (аттестация)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов; индивидуальный отчет с демонстрацией танцевальных возможностей обучающегося и оценкой пластической выразительности, музыкальности и артистизма исполнения

			демонстрация спортивно- танцевальных комбинаций; отчетный концерт; открытое занятие; участие в соревнованиях;
--	--	--	---

Определение результативности

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня общей физической и специальной физической подготовки программным требованиям;
- соответствие уровня развития таких показателей как пластика, сила, растянутость, гибкость, координация, ловкость движений программным требованиям;
- соответствие степени усвоения спортивно-танцевальных движений (двигательная память, внимание) программным требованиям;
- творческое отношение к выполнению поставленной задачи (умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных движений, придумывать собственные оригинальные композиции);
- исполнительское мастерство и эмоциональность;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является педагог (на основе наблюдения и включенности детей в деятельность коллектива). Механизмом оценки роста является «обратная связь» обучающегося и педагога, уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

7.Условия реализации программы

Уровень владения двигательными действиями оценивается по количеству усвоенных правил техники – «Школы движений», составляющих ориентировочную основу действия. Оценка физического состояния и его коррекция проводится в соответствии с порядком проведения мониторинга двигательной активности. Комплексный подход к анализу успешности освоения учебного материала позволяет получать оперативную информацию об индивидуальной динамике достижений обучающихся и на ее основе вносить коррективы в методику физического воспитания.

В результате освоения программы у обучающихся формируются способности к участию в соревнованиях. На выступлениях проверяются как знания, умения и навыки, полученные обучающимися в процессе занятий, так и воспитательные результаты: – уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности; – трудолюбие; – готовность к социальной адаптации обучающихся; – приятие идей патриотизма и гуманистических ценностей.

Содержание курса «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Важным моментом является формирование командного духа, возможности установления личных взаимоотношений со всеми членами команды, проявление интереса к их семьям, уникальным талантам и жизненным целям. Это помогает лучше понимать мотивы тех или иных поступков членов команды и относиться к ним с большим вниманием.

8.Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. – М.: Издательство РУДН, 2010. – 268 с.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2011. – 348 с.
9. Гребнева Н.Н. Педагогическая физиология: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 168 с.
- 10.Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Олимпия Пресс, 2015. – 205 с.
- 11.Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология. – М., 2009.–475 с.
12. Купер Л. Материалы семинара по аэробике. - Москва: Национальная школа аэробики, 2014. – 89
- 13.Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. – М.: Олимпия Пресс, 2010. – 214 с.
- 14.Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. – Калининград: Издательство КГУ, 2012. – 64 с.
- 15.Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: Один из лучших, 2008. – 169 с.