МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЧИРЛИДИНГ»

|  |
| --- |
| Возраст обучающихся: 10 - 13 лет  Срок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Новикова Светлана Владиленовна,  педагог дополнительного образования |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» создана на основе нормативно-правового комплекса документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

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

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

13. Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

ДООП «Чирлидинг» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

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

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

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

**Актуальность** занятий по программе «Чирлидинг» состоит в том, что дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки. Программа направлена на формирование гармоничной физически здоровой личности, развитие индивидуального самовыражения через овладение основ хореографии, спортивного танца, воспитание эстетического вкуса. **Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она реализуется в детско-юношеской спортивной школе, что дает возможность обучающимся участвовать в качестве группы поддержки в соревнованиях школы по различным видам спорта.

«Чирлидинг» играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью спортивного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

**Адресат программы** - дети в возрасте 10-13 лет.

Адресатами программы являются дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы. Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам. По данной программе могут заниматься дети от 10-13 лет, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки. Набор групп ведётся по желанию, как самих обучающихся, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка.

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

**Режим занятий, объем и срок освоения:**

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы – 144 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» представляет собой традиционную модель реализации программы – линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения, а также в дистанционном формате (особенность реализации данного формата указана во втором разделе настоящей программы).

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

**Формы и методы обучения**

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

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

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

**Условия для реализации программы**

* Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 15 человек (для выступлений).
* Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
* Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
* В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
* Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
* Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
* Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
* Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
* Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
* Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

**Цель программы «Чирлидинг»:**

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;

- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.

- изучение основных танцевальных композиций.

*Развивающие:*

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

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;

-развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;

- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

*Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;

- укрепление здоровья и закаливания организма;

- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;

- расширение кругозора обучающихся.

**Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела - темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
| 1 | Набор групп | 1 | - | 1 |  |
| 2 | Вводные занятия. Инструктаж по охране труда. Диагностика. | 11 | 11 | - | Входная диагностика |
| 3 | Упражнения в равновесии | 12 | 4 | 8 | Наблюдение |
| 4 | Акробатика | 26 | 4 | 22 | Наблюдение |
| 5 | ОФП | 22 | 4 | 18 | Сдача нормативов |
| 6 | Специальные физические упражнения | 22 | 8 | 14 | Показательные выступления, промежуточная аттестация |
| 7 | Растяжка. Станты. | 22 | 8 | 14 | Сдача нормативов |
| 8 | Хореографическая подготовка | 26 | 8 | 18 | Наблюдение |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Показательное выступление |
|  | Итого | 144 | 47 | 97 |  |

Календарно - тематическое планирование «Чирлидинг»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда | | |  |
| 2. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов | | |
|  | 3.Упражнения на развитие гибкости | | |  |
|  | 4. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой | | |  |
|  | 5. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
|  | 6. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | | 16 |
|  | 7. Упражнения на развитие гибкости | | |  |
|  | 8. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
|  | 9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | 10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов | | |  |
|  | 11. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой | | |  |
|  | 12. Упражнения на развитие гибкости | | |  |
|  | 13. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
| Октябрь | | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации | | |  |
| 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |
|  | | 3. Упражнение на формирование осанки | | | 18 |
|  | | 4. на развитие ловкости и координации | | |  |
|  | | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 9. Упражнение на формирование осанки | | |  |
|  | | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
|  | | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации | | |  |
|  | | 13. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | |
| Ноябрь | | 1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | | |  |
|  | | 2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | | 16 |
|  | | 4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения | | |  |
|  | | 5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | | |  |
|  | | 6. виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды | | |  |
|  | | 9. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | | |  |
|  | | 10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения | | |  |
|  | | 11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
| Декабрь | | 1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | | 18 |
| 2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |
|  | | 3. . Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» | | |  |
|  | | 4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
|  | | 6. Шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» | | |  |
|  | | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
|  | | 11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
|  | | 13. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации | | |  |
| Январь | | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | | 12 |
|  | | 3. Упражнение на формирование осанки | | |  |
|  | | 4. Упражнения на развитие ловкости и координации | | |  |
|  | | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 6. по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 9. Упражнение на формирование осанки | | |  |
|  | | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
|  | | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | | |  |
|  | | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации | | |  |
| Февраль | | 1. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов | | | 16 |
|  | | 2. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой | | |  |
|  | | 3. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | | |  |
|  | | 4. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 5. Упражнения на развитие гибкости | | |  |
|  | | 6. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов | | |  |
|  | | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 8. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой | | |  |
|  | | 9. Упражнения на развитие гибкости | | |  |
|  | | 10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов | | |  |
|  | | 11. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | | |  |
|  | | 12. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой | | |  |
| Март | | 1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | | | 16 |
|  | | 2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения | | |  |
|  | | 5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге | | |  |
|  | | 6. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды | | |  |
|  | | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения | | |  |
|  | | 11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др. | | |  |
|  | | 12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 13. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды | | |  |
| Апрель | | 1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | | 16 |
|  | | 2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 3. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» | | |  |
|  | | 4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
|  | | 6. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» | | |  |
|  | | 9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп | | |  |
|  | | 10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
|  | | 11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижение по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед | | |  |
|  | | 12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног | | |  |
| Май | | 1. Упражнения на развитие ловкости и координации | |  | 16 |
|  | | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | |  |  |
|  | | 3. Упражнение на формирование осанки | |  |  |
|  | | 4. Упражнения на развитие ловкости и координации | |  |  |
|  | | 5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | |  |  |
|  | | 6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | |  |  |
|  | | 7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | |  |  |
|  | | 8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | |  |  |
|  | | 9. Упражнение на формирование осанки | |  |  |
|  | | 10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов | |  |  |
|  | | 11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками | |  |  |
|  | | 12. Упражнения на развитие ловкости и координации | |  |  |
|  | | 13. Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы | |  |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Набор группы:**

**Практика:**

* Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

**2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика**

**Теория:**

* Объяснение целей и задач первого года обучения.
* Соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу.
* Терминология чирлидинга.
* Алгоритм выполнения упражнений.

**Практика:**

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

**3. Упражнения в равновесии**

**Теория:**

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

**Практика:**

Развитие координационных и кондиционных способностей.

**4. Акробатика**

**Теория:**

**-** ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

**Практика:**

**-** Гимнастика.

**5. ОФП**

**Теория:**

* Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

**Практика:**

* Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем.

1. **Специальные физические упражнения**

**Теория:**

* техника выполнения специальных физических упражнений.

**Практика:**

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

1. **Растяжка. Станты.**

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

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

1. **Хореографическая подготовка**

**Теория:**

**-** Позиции рук и ног.

**Практика:**

**-** Хореография.

1. **Итоговое занятие**

**Теория:**

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

**Практика:**

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

**Планируемые результаты.**

*Обучающие:*

- будут получены первичные танцевальные навыки путем изучения элементов различных танцевальных направлений;

- будут изучены простейшие элементы акробатики, а также элементов техники владения предметами, основные танцевальные композиции.

*Развивающие:*

-будут развиты всесторонние физические подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;

- выработана правильная осанка и выразительный двигательный навык;

-развиты музыкальность, чувства ритма, эстетический вкус;

- развиты умение синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

*Воспитательные:*

- воспитаны культура движений, их красота и выразительность;

- укреплены здоровье и закаливание организма;

- привиты уверенность в себе, в своей успешности и красоте;

- расширен кругозор обучающихся.

**Организационно-педагогические условия.**

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |  |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 72 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Недель во II полугодии | 19 |
| 7 | Начало занятий | 04 сентября |
| 8 | Выходные дни | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;  7 января – Рождество Христово;  23 февраля – День защитника Отечества;  8 марта – Международный женский день;  1 мая – Праздник Весны и Труда;  9 мая – День Победы |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |

**Материально-техническое обеспечение:**

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

**Оборудование:**

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

**Дидактические средства обучения:**

Музыкальное сопровождение (съемный носитель).

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, тема | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | Формы учебного занятия |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по  технике  безопасности | инструкции по  т/б | Словесный,  наглядный | Беседа |
| 2 | История развития  чирлидинга.  Терминология  чирлидинга | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |
| 3 | Музыка в  движении.  Ритмика в  современной  танцевальной  культуре. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Занятие-игра,  интегрированны  е занятия |
| 4 | Кодекс  черлидеров | аудиоматериалы | Словесный,  наглядный | Беседа |
| 5 | Общефизические навыки.  Специальные  физические  навыки | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 6 | Технические  умения в  чирлидинге. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 7 | Тактическо-  технические  навыки. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 8 | Техника  выполнения  стантов и  пирамид. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 9 | Техника  выполнения  акробатических и  прыжковых  элементов. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 10 | Репетиционно-  постановочная  работа. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |
| 11 | Контрольное  занятие | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |

**Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит тренер-преподаватель и/или педагог дополнительного образования данной направленности, имеющим высшее или среднее педагогическое образование.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты | Критерии оценивания | Виды контроля | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностика) |
| **Предметные результаты.**  Будут сформированы основные знания и умения в данной области чирлидинга, физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления чирлидинга, правила техники безопасности);  Будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники;  Будут уметь выполнять базовые движения чирлидинга, акробатические элементы. | Приложение 4 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование, | Приложение 4 |
| **Метапредметные результаты.**  Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);  Будет развито чувства ритма, синхронности;  Будет сформировано чувство «команды», коммуникабельность, уверенность в себе, правильную самооценку. | Приложение 4 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 4 |
| **Личностные результаты.**  Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;  Будет сформирован интерес к миру спортивных профессий и основы профессионального самоопределения;  Будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим. | Приложение 4 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 4 |

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

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

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

**Список используемой литературы:**

**Литература для педагога:**

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

**Литература для обучающихся:**

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

3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.

4. Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.-17 с.

3. Житько А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/а.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –с. 36-38.

4. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:www.ido-online.com.-Дата доступа:11.12. 2007.

5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.-238с.

6. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 1994.-46с.

7. Нехвядович А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога:): метод, рекомендации /А. И. Нехвядович. - Мн., 1988.-56с.

8. Новикова В. Чирлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.

9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.

10. Петрович,Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академиической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.

11. РОО «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2007. - Режим доступа: http ://www.cheerleading.ru. - Дата доступа: 11.12.2008.

12. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.

13. Янович Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

**Приложение 1**

**«Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Чирлидинг»»**

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

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

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

• Эмоциональную разрядку

• Снятие умственной перегрузки

• Снижение нервно- психического напряжения

• Восстановления положительного энергетического тонуса.

В своей работе я использую здоровье сберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на подгруппы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Приложение 2**

Примерные «Кричалки»

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

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

Мы первыми будем  
Везде и всегда!  
Мы – группа поддержки  
Без нас никуда!

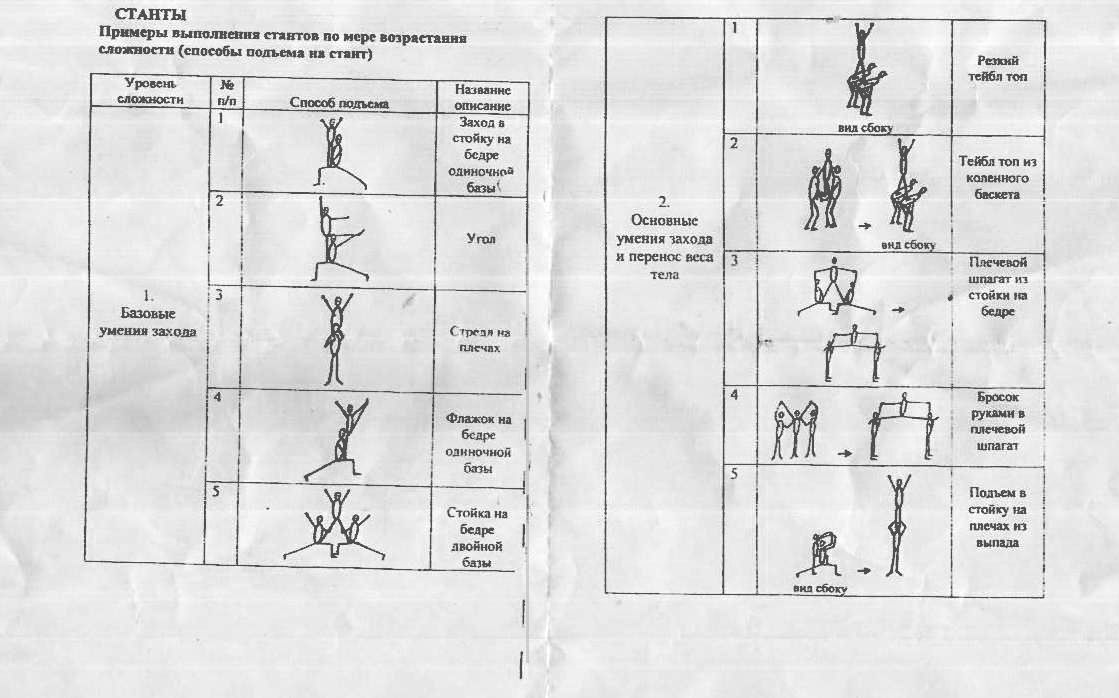
Мы - черлидеры,  
А значит – лидеры!  
Посмотрите,  
Такого вы не видели!

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

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

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

**Приложение 3**

****

**Приложение 4**

**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа**: «Чирлидинг» (входная, промежуточная и итоговая диагностика)**

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | | | |
| п/п |  | измерения | Юноши | | | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка | | | | | | |
| 1. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу | Кол.р | не менее | | | |
|  |  |  | 10 | | | 6 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | | |
|  |  |  | 120 | | | 115 |
| 3. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.  Подъем туловища до касания бедер  с возвратом в И.П. в течение 30 с | Кол.р | Не менее  10 | | | |
| 4. | Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнутая и её стопа касается колена опрной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног | с | Не менее  30 | | | |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. | см | не менее | | | |
| 15 | | | 12 |
|  |  |  |  | | | |