

Управление общего образования
администрации Ртищевского муниципального района Саратовской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Гармония» г. Ртищево Саратовской области»

(МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»)

Рекомендована к утверждению
решением методического совета
МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Председатель

Амелин / Михайлова О.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ШКОЛА ЧЕРЛИДЕРА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

для детей 7 – 9 лет

срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Утверждена
на педагогическом совете

Протокол № 4

« 14 » мая 20 21 г.

Разработал:
педагог МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Кузнецова Н. В.

г. Ртищево
2021 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Черлидера» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Национального проекта «Образование», утверждённого президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления 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"";
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003г. № 118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года);
- Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. № 1077, п.51);
- Устава МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»;
- «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».

- Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

Программа «Школа Черлидера» адаптирована к местным условиям, предназначена привить обучающимся потребность к здоровому образу жизни, и включает необходимый объем знаний и умений, которые могут обеспечить гармоничное развитие личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа Черлидера» отнесена к программам физкультурно - спортивной направленности. Её цель и задачи направлены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека, позволяющей реализовать себя.

Черлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в соревнованиях;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. 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.

Актуальность занятий по программе состоит в том, что дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школ города и района в качестве групп поддержки.

Занятия черлидингом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку.

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!»

Необходимость разработки данной программы обусловлена анализом детского и родительского запроса на дополнительные образовательные услуги.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

- 1) программа модифицирована для начального звена от 7 до 9 лет.
- 2) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей.
- 3) на занятиях широко используются упражнения для мелкой моторики, гимнастики для лица, упражнений на рефлексии.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительные черты:

- создание условий на занятиях для реализации детьми потребности в творческом самовыражении;
- использование заданий, направленных на развитие творческих способностей ребенка, самостоятельности, самоконтроля и ответственности;
- включение в программный материал заданий, способствующих успешной социализации ребенка в коллективе;
- интеграция с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами.

Занятия проводятся под ритмичное музыкальное сопровождение в зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала осуществляется с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Форма обучения: очная. Но при возникновении чрезвычайной ситуации программа может быть реализована дистанционно.

Обучение по программе осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы педагог разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения обучающихся той информацией, которая необходима им в процессе обучения.

Организация взаимодействия с обучающимися

Общение между обучающимися и педагогом происходит удаленно, посредством телефонной связи, ресурсов и сервисов сети Интернет:

- электронная почта, социальные сети Viber, WhatsApp - позволяют детям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- система Skype - обеспечивает текстовый чат, передачу файлов, позволяет общаться в режиме реального времени, делаясь впечатлениями и задавая актуальные вопросы, в том числе проводить занятия в режиме реального времени.

В ходе реализации программы в дистанционном режиме образовательный процесс пополняется образовательными ресурсами, такими как:

- методические рекомендации для обучающихся по освоению учебного материала; материал, содержащий ссылки на другие учебные материалы; терминологические словари; мультимедийные объекты: видео- и аудиофайлы; комплексные домашние задания и творческие работы; иллюстративный материал. Обучающиеся будут получать электронные учебные материалы, знакомиться с информацией, выполнять задания, предложенные в методических рекомендациях.

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат - технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для обучающихся в любое время обучения.

Форма проверки результатов освоения программы:

анализ творческих работ обучающихся;
контрольно-тестовые задания; индивидуальные web-консультации;
анализ выполнения творческих работ, творческих ИКТ-продуктов.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности ведется по критериям:

- сформированность знаний, умений, навыков, предусмотренных программой;
- сформированность потребности в саморазвитии и самореализации личности обучающихся;

- степень удовлетворенности образовательным процессом;
- профессиональные склонности.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Возраст детей, обучающихся по данной программе, – от 7 до 9 лет.

Количество обучающихся в группе - 16 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Физический рост и развитие	Характерные особенности	Организация работы
7– 9 лет		
- руки и ноги растут быстрее тела; - рост тела мальчиков быстрее, чем у девочек; - сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате у детей наблюдается быстрая утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений; - нервная система развивается очень активно; - опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса, что необходимо учитывать при проведении спортивных мероприятий, так как это повышает возможность различных травм (например, растяжение связок), нарушение осанки.	- высокий уровень активности; - значимая награда – похвала; - рассеянность внимания (не могут долго концентрировать свое внимание на чем-то определенном); - требуют в постоянной деятельности и внимания; - бурно проявляют эмоции; - достаточно часто проявление беспокойного состояния; - при неудаче в деле, резко теряют интерес к продолжению этого вида деятельности;	Учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Форма и режим занятий – общее количество часов в год – 144; 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по два часа.

Формы занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

Со второго полугодия осуществляется концертная деятельность (публичное представление результатов обучения).

В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель, можно назвать просмотр видео с лучшими выступлениями черлидеров России и мира.

Методы обучения:

1. **Словесные методы обучения** (лекции и беседы с обучающимися по необходимым темам)
2. **Наглядные методы обучения** (показ видеоматериала, посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом)
3. **Практические методы обучения** (выполнение упражнений и элементов черлидинга, разучивание танцевальной программы)

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав группы.
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Занятия по программе отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается от занятия к занятию в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия доступны и объединяются в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Тренировочное занятие строится так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа построена так, чтобы и более и менее подготовленные дети могли работать для максимального развития возможностей.
- Занятия разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Особенности набора в объединение — в спортивно - оздоровительную группу зачисляются дети, желающие заниматься черлидингом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);

- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении ребенка.

Новизна: данная программа реализуется в Доме детского творчества, что даёт возможность обучающимся участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школ города и района по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «черлидинг» влечёт за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- учит много работать для достижения поставленной цели;
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям, сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- развитие личной ответственности;
- уважение к социальным нормам и требованиям;
- дисциплинированность, собранность, надежность;
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- правильное распределение времени.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств, средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрому приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы – воспитание навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Задачи

Обучающие

- сформировать теоретические знания о виде спорта «черлидинг»;
- обучить практическим навыкам, необходимым для занятия черлидингом.

Развивающие

- развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;
- развить музыкальный слух и художественно-эстетический вкус.

Воспитательные

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, умение работать в команде.

Особенности реализации программы

Программа разработана на 1 год обучения. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. На протяжении курса обучения обучающийся должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии.

Основные средства тренировочного воздействия

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

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный.

Основные направления занятий черлидингом: создание предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования. Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Планируемые результаты

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы

Предметные результаты:

- Знания в области вида спорта «черлидинг»;
- Знания правил выполнения элементов экзерсиса

Метапредметные результаты:

- Умение сочетать движения с музыкальным темпом;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;

Личностные результаты:

- Интерес к занятиям черлидингом;
- Навыки командного общения.

Учебный (тематический) план Первое полугодие (сентябрь-декабрь)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	20	2	18	«Определение физического развития»
4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Открытое занятие.
5.	Хореографическая подготовка	18	2	16	Открытое занятие
6.	Постановочная работа	8	-	8	Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
	ИТОГО:	68	6	62	

Учебный (тематический) план Второе полугодие (январь-май)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	22	-	22	Контрольное занятие «Определение физического развития»
4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Открытое занятие.
5.	Хореографическая подготовка	20	-	20	Открытое занятие

6.	Постановочная работа	10	-	10	Составление танцевально-спортивного номера
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
	ИТОГО:	76	-	76	

Содержание

1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.
2. История возникновения и развития черлидинга. Первые команды поддержки в России.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья. Упражнения для развития гибкости и пластичности. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. *Акробатика* - Стойка на руках у стены. Мостик у стены, мостик из положения стоя. Колесо с правой и левой ног. Кувырки вперед и назад.

Элементы йоги.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение и просмотр видеоматериала базовых движения рук, ног, выпадов, стоек. Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: правила выполнения элементов и связок: базовые положения кистей рук и ног; основные хлопки; выпады; стойки; виды движений под музыку. Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Шпагат правый, левый, поперечный.

Базовые движения черлидинга

- Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхнийпанч» и др.
- Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях - постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.).
- Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - стойка на бедре. Правила безопасности.
- Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.
- Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип,

переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.

- Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.
- Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
 - Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
 - Battementtendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
 - Battementtendujete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
 - Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.
 - Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.
- Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веребочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;
- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

5. Контрольные упражнения

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача контрольных упражнений.

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии методы организации занятий

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждению травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги и медитации).

- **Игровые технологии**

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

- **Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа)**

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

- **Технология проблемного обучения**

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Формы аттестации планируемых результатов

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимаются растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомятся с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). В конце года обучения ставится 1-2 номера.

Итоговой аттестацией обучающихся, а также диагностикой физических качеств обучающихся в течение учебного года, является контрольное тестирование физических качеств обучающихся.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка ребёнка: 1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	Наблюдение, опрос
1.2.Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребёнок не может оперировать специальными терминами); средний уровень (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	Опрос
2.Практическая подготовка ребёнка 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Анализ работы ребёнка. Контрольные упражнения
2.2.Владение спортивным оборудованием, оснащением	Отсутствие затруднений в использовании спортивного оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, оснащением); средний уровень (работает с оборудованием, оснащением с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием, оснащением, не испытывая особых трудностей)	Практическое задание
3.Учебно- коммуникативн ые умения: 3.1.Умение слушать и	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с помощью	Наблюдение

слышать педагога		педагога или родителей); максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	
3.2.Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	Наблюдение

Комплекс организационно – педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в хореографическом зале ДДТ «Гармония».

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством выполнения элементов и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что дети, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию черлидинга.

Разносторонне физически подготовленные обучающиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают её, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только черлидингом, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена,

задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно – тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями обучающегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удаётся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному обучающемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

В учебном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники выполнения упражнений. Это система игр для усвоения выполнения взаимных технических элементов с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, ритма, направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Для определения динамики спортивной подготовки обучающихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке обучающихся, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении.

Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
Вводное занятие	- беседа; -тестирование	- словесный; - диагностический	- опрос; - тестовые упражнения
ОФП	практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
СПФ	учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий

		работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	
Хореографическая подготовка	беседа, показ, практическое занятие	Репродуктивный, практический, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение	Практические занятия по хореографической подготовке, выполнение индивидуальных заданий
Контрольные упражнения	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, индивидуальная самостоятельная работа	контрольное тестирование, сдача нормативов

Список литературы для детей

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.

Список литературы для педагога

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России».Москва, 2011 г.
2. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
3. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду».Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.
4. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. 2007 г.
5. «Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ». Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск., 2005г.

Приложение 1

Сводная таблица диагностических исследований
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа Черлидера» (начальная диагностика)

Педагог: _____

Группа №: (возраст _____)

№	Ф.И.	Пресс	Отжимание	Равновесие	Шпагат	Прыжок вверх	Гибкость	Всего

Дата заполнения:

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

Сводная таблица диагностических исследований
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа:
«Школа Черлидера» (итоговая диагностика)

Педагог:

Группа № (возраст _____)

№	Ф.И.	Пресс	Отжимания	Равновесие	Шпагат	Прыжок вверх	Гибкость	Всего

Дата заполнения:

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

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ,
ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА**

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайнера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайнера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;
- поддержка более одного флайнера;
- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайнера или баскет тосс;

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями

Базовые положения рук и ног черлидинга

РУКИ НА БЕДРАХ

кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед

ХАЙ ВИ

прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОУ ВИ

прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

Т

прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОМАННОЕ Т

согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ВЕРХНИЙ ПАНЧ

(левый)

комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»

КИНЖАЛЫ

руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

РАМКА

руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ

комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»

ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ

комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»

ПРАВОЕ К

комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»

ЛЕВОЕ К

комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»

ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН

руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем.

Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

НИЖНИЙ ТАЧДАУН

прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу.

Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ЛУК И СТРЕЛА

комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»



ЛЕВОЕ Л

комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»

ПРАВОЕ Л

комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»

ИНДЕЕЦ

руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх



Танцевальная программа

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется каждым участником команды отдельно друг от друга под музыкальное сопровождение. Оценивается чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм, соблюдение тайминга.

Стойка на руках.

Техника выполнения: расположить руки на расстоянии примерно 20 сантиметров от стены, сделать сильный мах ногой вверх, одновременно отталкиваясь второй ногой от пола. Занять ровное устойчивое положение, тело вытянуть в одну линию. Задержаться в этом положении на 10 счётов.

«Мост»

Техника выполнения: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

«Мост из положения стоя»

Техника выполнения: выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

«Колесо»

Техника выполнения: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Шпагаты

Шпагат на правую ногу

2



Шпагат на левую ногу

3



Поперечный шпагат

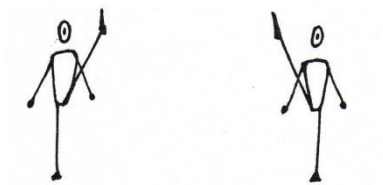
Техника выполнения: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

«Махи»

Мах вперед

2



Мах в диагональ



Мах назад

Требование к исполнению:

- высота подъёма ног
- амплитуда движения;
- вытянутые колени, носки.

«Той Тач»



Точ тач

Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх

Требование к исполнению:

- высота прыжка;
- вытянутые стопы;
- легкость исполнения;
- фиксация положение рук и постановка кулаков;
- мягкое приземление.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Тестирование
2		Упражнения ОФП.	2	Практикум	
3		Упражнения ОФП.	2	Практикум	
4		Общеразвивающие упражнения Стретчинг	2	Практикум	
5		Общеразвивающие упражнения Стретчинг	2	Практикум	
6		Упражнения на баланс	2	Практикум	
7		Упражнения на баланс.	2	Практикум	
8		Акробатика	2	Практикум	
9		Акробатика	2	Практикум	
10		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	
11		Базовые элементы Чир-программы	2	Практикум	
12		Хореографическая подготовка	2	Практикум	
13		Хореографическая подготовка	2	Практикум	
14		Хореографическая подготовка	2	Практикум	
15		Хореографическая подготовка	2	Практикум	
16		Танцевальные связки.Разучивание.	2	Практикум	
17		Танцевальные связки.Разучивание.	2	Практикум	
18		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	
19		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	
20		Работа над отдельными элементами связки	2	Практикум	
21		СФП (выносливость).	2	Практикум	
22		СФП (выносливость).	2	Практикум	
23		Хореография	2	Практикум	
24		Хореография	2	Практикум	
25		Хореография	2	Практикум	
26		Хореография	2	Практикум	
27		Прыжки.Разучивание.	2	Практикум	
28		Прыжки.Разучивание	2	Практикум	
29		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	
30		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	
31		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	
32		Работа над техникой прыжков	2	Практикум	
33		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	
34		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	Занятие самостоятельного поиска знаний
35		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	.
36		ОФП (баланс,гибкость).	2	Практикум	
37		Акробатика	2	Практикум	
38		Акробатика	2	Практикум	
39		Акробатика	2	Практикум	
40		Акробатика	2	Практикум	

41		Виды стоек.Разучивание.	2	Практикум	
42		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
43		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
44		Комбинированные базовые связки.	2	Практикум	
45		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
46		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
47		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
48		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	
49		Упражнения ОФП	2	Практикум	
50		Упражнения ОФП	2	Практикум	
51		Упражнения ОФП.	2	Практикум	
52		Стретчинг.	2	Практикум	
53		Стретчинг	2	Практикум	
54		Стретчинг.	2	Практикум	
55		Стретчинг.	2	Практикум	
56		Стретчинг.	2	Практикум	
57		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	
58		Танцевальные связки. Разучивание.	2	Практикум	
59		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	
60		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	
61		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	
62		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	
63		Комплексная работа над связками.	2	Практикум	
64		Комплексная работа над связками.	2	Практикум	
65		Комплексная работа над связками.	2	Практикум	
66		Комплексная работа над связками.	2	Практикум	
67		Комплексная тренировка	2	Практикум	
68		Комплексная тренировка	2	Практикум	
69		Комплексная тренировка	2	Практикум	
70		Комплексная тренировка	2	Практикум	
71		Комплексная тренировка	2	Практикум	
72		Открытое занятие	2	Практикум	Открытое занятие