

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

Принята
на педагогическом совете
« ____ » _____ 2023г.

Протокол № _____

Утверждаю
Директор СШ «Икар»
_____ А.С. Сашков

Приказ №132а от 10.06.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧИРЛИДИНГ»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы – 3 года
Количество часов в год: 276,
режим 6 ч/нед.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Соловьева Татьяна Васильевна

г. Саров
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1	Актуальность программы.....	5
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Отличительные особенности программы.....	6
1.4	Сроки и этапы реализации программы.....	6
1.5	Режим и формы занятий по программе.....	7
1.6	Ожидаемые результаты освоения программы.....	7
1.7	Система контроля и зачетные требования.....	8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1	Учебно-тематический план.....	11
3.2	Теоретическая подготовка.....	12
3.3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	13
3.4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	15
3.4.1	Ритмика.....	16
3.4.2	Акробатика.....	17
3.5	Техническая подготовка.....	17
3.5.1	Базовые движения чирлидинга.....	17
3.5.2	Черлидинговые композиции и блоки.....	18
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	18
5	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
5.1	Структура физкультурного занятия.....	20
5.2	Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии.....	21
6	Условия реализации программы.....	22
	Основное оборудование и инвентарь.....	22
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь.....	22
7	Список литературы и информационных ресурсов.....	23

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей и подростков 6-18 лет.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чирлидинг» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ,

Положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1 Актуальность программы

Актуальность программы обеспечена социальным заказом родителей города Сарова на обеспечение физического и эстетического развития, развитие чувства ритма и музыкальности девочек 6-15 лет, привитие им интереса к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее реализация отвечает потребностям современных детей и подростков в физической активности танцевальной направленности, развитии координированности движений, гибкости, музыкальности и артистичности, в получении опыта позитивных отношений между людьми, основанных на доброжелательности, взаимопомощи, взаимопонимании и доверии.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – гармоничное духовно-нравственное, творческое и физическое развитие обучающихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, формирование моральных и волевых качеств посредством занятий физической культурой с элементами вида спорта «Чирлидинг».

Задачи программы:

- формирование интереса к спорту, популяризация чирлидинга среди школьников;
- формирование базовых знаний и умений в виде спорта «Чирлидинг»;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков с учетом специфики черлидинга;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие способности к творческому самовыражению;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- развитие коммуникативных умений (планирование учебного сотрудничества, умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, умения в разрешении конфликтов);
- профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы);
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.3 Отличительные особенности программы.

В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в области чирлидинга. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом, так как средства чирлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма, доступны при любом возрасте и конституции тела.

Программа создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития обучающихся, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

При реализации программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя стартовых возможностей каждого обучающегося. На занятиях имеется возможность весьма широко варьировать нагрузку. Это позволяет каждому обучающемуся строить тренировку по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» предназначена для девочек и подростков 6-15 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья).

1.4 Сроки и этапы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» рассчитана на 44 недели обучения в год при занятиях 6 ч. в неделю (264 часа в год). Срок реализации программы – 3 года.

Наполняемость групп

Этап подготовки	Возраст обучающегося для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Оптимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	6	10	15-20	6

1.5 Режим и формы занятий по программе

Учебный год начинается с 01 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа. Занятия проводятся в очном режиме.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- самостоятельная работа (по плану, составленному тренером-преподавателем);
- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и др.
- тестирование и контроль.

Учебный процесс предусматривает групповые формы занятий. В рамках группового занятия применяется индивидуальная, фронтальная, самостоятельная работа обучающихся, работа в парах, в группах.

Обучение для младшего возраста обучающихся проводится преимущественно в игровой форме с использованием подвижных игр и упражнений избранного вида спорта, адаптированных для детей.

1.6 Ожидаемые результаты освоения программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

1.7 Система контроля и зачетные требования

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, тестирования. Отслеживается динамика развития специальных способностей. В зависимости от успешности овладения знаниями, умениями и навыками корректируется нагрузка для каждого обучающегося. Подбирается индивидуальный комплекс упражнений для дальнейшего совершенствования техники.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов) по ОФП и СФП, открытые уроки, участие в показательных выступлениях, концертах, конкурсах. В конце каждого учебного года проводится тестирование для определения уровня подготовки.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей физической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

№N п/п.	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	«5» -Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты. «4» - Касание грудью ног с удержанием ног руками, допускается незначительное сгибание ног. «3» Касание головой ног с удержанием ног руками, ноги слегка согнуты.
2.	Мост, держать 3 сек.	«5» -Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. «4» - Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу; «3» - Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали
3.	Шпагаты в двух положениях – продольный, прямой (сед с предельно	«5» - Голени и бедра плотно прилегают к полу, туловище вертикально. «4» - Голени прилегают к полу, ноги

	разведенными в стороны ногами)	разведены на 170 градусов. «3» - Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.	6-8 лет: «5»-«4»-«3»-«2»-«1» 115-110-105-100 -95 см 9-10 лет: «5»-«4»-«3»-«2»-«1» 130-125-120-115 -110 см 11-12 лет: «5»-«4»-«3»-«2»-«1» 145-140-135-130 -125 см 13-15 лет: «5»-«4»-«3»-«2»-«1» 160-155-150-145 -140 см 16-17 лет: «5»-«4»-«3»-«2»-«1» 170-165-160-155 -150 см
5.	Прыжки со скакалкой на двух ногах, ноги прямые, за 10 секунд	«5» - 8 раз и более «4» - 7 раз «3» - 6 раз «2» - 5 раз «1» - 4 раз

Для сопоставимости результатов используется 5-балльная система для каждого конкретного норматива. Высшая оценка 5 баллов, низшая 0 баллов.

Результаты выполнения контрольных упражнений суммируются и вычисляется средний балл.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в академических часах (по 45 мин каждый час тренировочной нагрузки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
3. Специальная физическая подготовка (СФП)
4. Техническая подготовка

5. Тактическая подготовка

6. Психологическая подготовка

Примерное соотношение объёма и средств видов подготовки в спортивно-оздоровительных группах (%)

Вид подготовки	СОГ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7 %
Общая физическая подготовка (ОФП)	40 %
Специальная физическая подготовка (СФП)	29 %
Техническая подготовка	23,5 %
Медицинские мероприятия, тестирование и контроль	0,5 %

План-график годичного цикла распределения учебных часов

периоды	Месяцы												Всего за год/ч.	
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Подготовительный													
Объем по видам подготовки (в часах)														
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	0	18
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	8	9	9	10	11	9	9	0	0	105
Специальная физическая подготовка (СФП)	8,5	8,5	8,5	8,5	6,5	7,5	7,5	7,5	6,5	7,5	0	0	0	77
Техническая подготовка	5	6	6	6	4	6	6	6	7	6	4	0	0	62
Медицинские мероприятия	1													1
Тестирование и контроль								1						1
Итого:	26	26	26	26	20	24	24	26	26	24	16	0	0	264

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел I. Вводные занятия	2	2	0	
Тема 1. Правила поведения в спортивном зале	1	1	0	беседа
Тема 2. История Чирлидинга	1	1	0	беседа
Раздел II. ОФП	105	0	105	
Тема 1. Упражнения на развитие равновесия	15	0	15	наблюдение
Тема 2. Упражнения для развития гибкости	15	0	15	тестирование
Тема 3. Упражнения для развития прыгучести	45	0	45	тестирование
Тема 4. Упражнения для развития быстроты	15	0	15	тестирование
Тема 5. Упражнения для развития силы	15	0	15	наблюдение
Раздел III. СФП Ритмика	37	0	37	
Тема 1. Комплекс упражнений без музыки	20	0	20	наблюдение
Тема 2. Комплекс под музыку	12	0	12	наблюдение
Тема 3. Комплекс упражнений с предметом	5	0	5	наблюдение
Раздел IV. СФП Акробатика	41	1	40	
Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	0	беседа
Тема 2. Статические положения	5	0	5	наблюдение
Тема 3. Мост	10	0	10	зачет
Тема 4. Шпагат	20	0	20	зачет
Тема 5. Перевороты, кувырки	5	0	5	наблюдение
Раздел V. Базовые движения чирлидинга	47	1	46	
Тема 1. Терминология чирлидинга	1	1	0	тестирование

Тема 2. Положение кистей	5	0	5	наблюдение
Тема 3. Положение рук	15	0	15	наблюдение
Тема 4. Положение ног	26	0	26	наблюдение
Раздел VI. Чирлидинговые композиции и блоки	15	0	15	наблюдение
Раздел VII. Tактическая подготовка	2	0	2	наблюдение
Раздел VIII. Психологическая подготовка	12	0	12	
Тема 1. Формирования адекватности самооценки и самоконтроля	4	0	4	наблюдение
Тема 2. Развитие внимания	4	0	4	наблюдение
Тема 3. Развитие волевых качеств	4	0	4	наблюдение
Раздел IX. Участие в показательных выступлениях	1	0	1	выступление
ИТОГО	262	4	258	

3.2 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка по Программе включает в себя четыре темы.

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале.

Содержание темы включает в себя правила организации занимающихся при входе в зал и выходе из зала, правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. История Чирлидинга.

Обучающиеся знакомятся с историей зарождения чирлидинга в США, распространение в странах Европы, появления первых команд поддержки в Российской Федерации; значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей, формирования чувства коллективизма, развития навыков общения.

Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма

С обучающимися обсуждаются причины травматизма, меры, которые помогают избежать травм на занятиях. Объясняется важность соблюдения дисциплины на занятиях, взаимопомощи и внимания к сверстникам в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Тема также включает получение кратких знаний по анатомии, физиологии и гигиене врачебному контролю.

Тема 4. Терминология чирлидинга

Тема включает знакомство с основными терминами чирлидинга, названиями элементов, уровнями сложности элементов. Обучающимся даются теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований по чирлидингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, правила поведения на занятии.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

3.3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кардинально важный компонент подготовки черлидеров - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся.

На занятиях много времени отводится комплексу физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, грациозной походки, поднятия мышечного тонуса, развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации движений и подвижности в суставах.

Форму развивающих упражнений определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, подвижные и малоподвижные игры.

1. Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена

направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах. Из упора, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук. Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища и пресса: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Из седа в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание прямых ног до угла 90° и опускание. Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером, подъемы верхней части корпуса (до уровня лопаток); подъем туловища с поворотом вправо, влево. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

4. Упражнения для спины: лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх; лежа на спине поперек скамейки, ноги удерживает партнер, руки за головой, поднимание и опускание туловища.

5. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Разнообразный бег, прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

6. Упражнения для бедер, ягодиц: приседания, руки вперед; лежа на боку, мах ногой вверх (нога прямая); в упоре стоя на одно колено, мах прямой назад - вверх; приседания на одной ноге (держась за опору, без опоры) и т.д.

7. Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корригирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д.

8. Упражнения для развития гибкости: наклоны, складки, мост, кольцо, шпагат. Стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; махи ногами и т.д.

9. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

3.4 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений чирлидинга.

Выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого

положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Целям специальной физической подготовки отвечают разделы программы ритмика и акробатика.

3.4.1 Ритмика

Раздел программы включает в себя

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

3. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы чирлидинга, элементы акробатики.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

5. Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз и т.п.

6. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение

упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

7. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

3.4.2 Акробатика

Раздел программы включает разучивание упражнений

1. Кувырки: вперед в группировке, согнувшись; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

2. Перевороты: боком и вперед (на две, на одну, со сменой ног).

3. Мост из положения «лежа», «стоя».

4. Статические положения: стойка на лопатках, на предплечьях, на руках, махом одной и толчком другой.

5. Шпагаты: правой вперед, левой вперед, прямой (поперечный); равновесия (различные разновидности).

3.5 Техническая подготовка

В содержание данного раздела программы входит Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Техническая подготовка осуществляется посредством освоения разделов программы «Базовые движения чирлидинга» и «Чирлидинговые композиции и блоки».

3.5.1 Базовые движения чирлидинга

Тема «Положение кистей»

Основные позиции кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).
Клеп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Тема «Положение рук»

Основные позиции рук:

горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости;

диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

«Кулак» (руки на бёдрах), Хай Ви (прямые руки расположены в стороны вверх под углом 30), Лоу Ви (прямые руки расположены в стороны вниз под углом 30), верхней Тагдаур (руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом) Т, Ломанное Т, Кинжалы, Рамка и т.д.

Тема 4. «Положение ног»

Основные положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- прыжки низкого уровня Апроуч, Так, Стредл, Абстракт.
- прыжки в шпагат – липы.

3.5.2 Черлидинговые композиции и блоки

Содержание учебного материала в рамках данного раздела включает многократное повторение сольных и групповых танцевальных вариаций на основе изученного материала; постановка групповых танцевальных вариаций для последующего их использования в номере для показательных выступлений; составление номера от 1 до 2 минут в сочетании стилей современных танцев. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений, формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников, развитие у обучающихся сплочённости, чувства команды.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся чирлидингом, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проведение тематических праздников; экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки; тематические выставки и беседы; оформление стендов, стенгазет, выступление чирлидеров на различных городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- разучивание танцевальных связок;
- разучивание и отработка танцевальных упражнений под музыку;
- игры (подвижные, малоподвижные).

5.1 Структура физкультурного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки занимающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи **подготовительной части** занятия:

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-15% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, году обучения и другим факторам.

Задачи основной части:

Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

5.2 Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время учебно-тренировочного занятия регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;

- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

6 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Спортивный зал		1
2	Спортивная площадка		1
3	Зеркала		
4	Скамейка гимнастическая	штук	5
5	Стенка гимнастическая	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Мат гимнастический	штук	10
2	Коврики гимнастические	штук	25
3	Степ-платформы	штук	25

4	Блок для йоги	штук	25
5	Гантели разных весов (500, 1000, 1500)	комплектов	2
6	Помпоны для черлидеров	штук (пар)	25
7	Скакалка гимнастическая	штук	25
8	Обруч гимнастический	штук	3
9	Мячи для игр	штук	2
10	Магнитофон или музыкальный центр (на одного тренера)	штук	1
11	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

7 Список литературы и информационных ресурсов

Список литературы для педагогов

1. Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2010.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2009.
4. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2010.
5. Лисицкая Т.С. Черлидинг – танец победы - М.: 2011.
8. Смолевский В.М., Ивлиева Е.К. Спортивный Черлидинг // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2010
9. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 2009.
10. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2009.
11. Ростова В.А., Ивлева М.О. Учебное пособие: «Черлидеры».- Санкт-Петербург, 2010.
12. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «chherleaders» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. -М.: МГСА, 2001
13. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры -Москва, 2004

Литература для детей и родителей (законных представителей):

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет сада

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008
4. П.П. Буди́нская, В.И. Васи́юкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990. Что такое чирлидинг и для чего он был создан
5. Интернет-ресурс. Что такое чирлидинг и для чего он был создан <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
6. Интернет-ресурс. Правила вида спорта «Чирлидинг» <https://bazanpa.ru/minsport-rossii-prikaz-n754-ot04092014-h3397365/pravila/2/>