

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации города Сарова

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

Принята на заседании
педагогического совета СШ «Икар»
Протокол № 2/а
от «10» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЧИРЛИДИНГ» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год: 264, режим 6 ч/н

Разработчик:
Соловьева Татьяна Васильевна, инструктор-методист

г. Саров, 2023 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка.....	2
1.1	Цель и задачи программы.....	3
1.2	Формы и режим занятий по программе	5
1.3	Ожидаемый результат.....	5
2	Учебный план и содержание программного материала.....	8
2.1	Учебный план	8
2.2	Содержание программного материала	10
2.2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2.2	Общая физическая подготовка	11
2.2.3	Специальная физическая подготовка.....	13
2.2.4	Техническая подготовка.....	15
2.2.5	Тактическая подготовка	16
2.2.6	Психологическая подготовка.....	16
2.2.7	Участие в показательных выступлениях	16
2.2.8	Итоговое занятие.....	16
3	Организационно-педагогические условия реализации программы...	17
3.1	Учебно-методическое обеспечение	17
3.1.1	Структура физкультурного занятия	19
3.1.2	Тренировочная нагрузка на физкультурном занятии.....	20
3.2	Материально-техническое обеспечение	21
3.3	Учебно-информационное обеспечение	22

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» – базовый уровень (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей с 6 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.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение правительства Нижегородской

области от 12.09.2022г. № 1057–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021г. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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.

1.1 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:

Обучающие:

- формирование базовых знаний и умений в виде спорта «Чирлидинг»;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков с учетом специфики чирлидинга;
- формирование интереса к спорту, популяризация чирлидинга среди школьников.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- развитие способности к творческому самовыражению.

Воспитательные:

- 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.

Особенности реализации 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 формирование 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.

Адресат программы

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 письменное разрешение врача - справка).

Рекомендуемый минимальный состав группы 10 человек, максимальный 22 человек.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Начало учебного года с 1 сентября. Годовой план рассчитан на 44 недели обучения при занятиях 6 часов в неделю.

1.2 Формы и режим занятий по программе

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.

Форма обучения – очная. Возможна очно–заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий при отсутствии тренера-преподавателя (командировка, болезнь и т.д.).

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная, самостоятельная работа обучающихся, работа в парах, в группах.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа (по плану, составленному тренером-преподавателем);
- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 час 30 минут). Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

Срок реализации программы один год в общем объеме 264 часа, 44 учебных недель.

1.3 Ожидаемый результат

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.

Требования к освоению программного материала

Должен знать:

- о пользе занятий физической культурой;
- основы построения соревновательного упражнения, базовые элементы чирлидинга;
- правила поведения и техники безопасности в на учебно-тренировочном занятии.

Должен уметь:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы;
- выполнять базовые элементы чирлидинга;
- выполнить танцевальную комбинацию, включающую базовые позиции рук, базовые элементы чирлидинга под счет и под музыку.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и итоговая аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется тренером-преподавателем во время проведения учебных занятий. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся по программе.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- устная проверка (устный ответ учащегося на вопросы по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.
- участие в показательных выступлениях.

Результаты текущего контроля успеваемости и результаты итоговой аттестации фиксируются в «Журналах учёта работы учебной группы».

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании освоения программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май).

Устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- зачет по теоретической подготовке (собеседование);
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Вопросы для текущего контроля и итоговой аттестации теоретических знаний:

1. История возникновения Чир-спорта в России.
2. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев во время занятий.
3. Оказание первой помощи на занятии (травмы и несчастные случаи).
4. Личная гигиена занимающихся на занятиях.
5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.
9. Разнообразие элементов соревновательного упражнения в чирлидинге.
10. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.
11. Правила соревнований.

Критерии оценивания устного ответа:

«Зачтено» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя). Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Не зачтено» – учащийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя.

Перечень контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке и нормативные требования учитывают возрастные особенности 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 разведенными в стороны ногами)	«5» - Голени и бедра плотно прилегают к полу, туловище вертикально. «4» - Голени прилегают к полу, ноги 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

Критерий оценивания: «Зачтено» - выполнение задания не ниже оценки «3».

Обучающимся, не освоившим в полном объеме Программу и не достигшим запланированных результатов, предлагается пройти повторное обучение по данной Программе.

2 Учебный план и содержание программного материала

2.1 Учебный план

Учебный план для обучения по Программе рассчитывается на 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы 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

Наименование раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Форма контроля и аттестации
		теория	практика	
Раздел I. Вводные занятия	2	2	0	
Тема 1. Правила поведения в спортивном зале	1	1	0	собеседование/ опрос
Тема 2. История Чирлидинга	1	1	0	собеседование/ опрос
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. Техническая подготовка. 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. Техническая подготовка. Чирлидинговые композиции и блоки	15	0	15	наблюдение
Раздел VII. Тактическая 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
Контрольные испытания (итоговое занятие)	2	1	1	собеседование/ контрольные нормативы
ИТОГО	264	5	259	

2.2 Содержание программного материала

2.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка по Программе включает в себя четыре темы.

Тема 1. Введение. 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.

2.2.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теория: Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Влияние общей физической подготовки на спортивно-тренировочный процесс. Элементы спортивно-тренировочной подготовки.

Практика: 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 врозь; 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 корректирующих 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.

2.2.3 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.

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).

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).

2.2.4 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».

Базовые движения чирлидинга

Теория. 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 верх в одну линию с корпусом) Т, Ломанное Т, Кинжалы, Рамка и т.д.

Тема. «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).

Практика:

- 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.

Чирлидинговые 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.

2.2.5 Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического знания своих соперников: - у кого можно выиграть; - против кого шансов нет; - кто из соперников равного уровня.

2.2.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть, используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, упражнения и игры для развития психических функций и качеств, методы моделирования соревновательных ситуаций. Использование средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей обучающихся и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия целесообразно использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

2.2.7 Участие в показательных выступлениях

Участие с показательным выступлением в городских соревнованиях отделений СШ «Икар» г. Сарова согласно календарному плану (по желанию).

Формирование умений применять полученные навыки, воспитание качеств, необходимых для выступления на публике.

2.2.8 Итоговое занятие

Подведение итогов освоения программы – итоговая аттестация.

3 Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1 Учебно-методическое обеспечение

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).

№ п/п	Название темы, раздела (базовые)	Формы проведения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы	Словесный: - устное изложение; - объяснение Наглядный: - демонстрация видеоматериалов	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
2.	Общая физическая	- учебно-тренировочное	Словесный: - объяснение	- учебные и методические	Тестирование (контрольные)

	подготовка	занятие; - учебная игра	Наглядный: - показ; - показ педагогом приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	упражнение, нормативы)
3.	Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Словесный: - объяснение Наглядный: - показ; - показ педагогом приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Тестирование (контрольные упражнения, нормативы)
4.	Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Словесный: - объяснение Наглядный: - показ; - показ педагогом приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Тестирование (контрольные упражнения, нормативы)
5.	Психологическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Практический: - упражнения; - тренинг	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - наблюдение
6.	Тактическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Практический: - упражнения; - тренинг	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе

7.	Участие в соревнованиях	- показательное выступление	Практический	- регламент соревнований; - оборудование и инвентарь	Результаты выступления
8.	Контрольные испытания (итоговая аттестация)	- итоговое занятие	Практический: - упражнения Словесный: - беседа	- оборудование и инвентарь; - методические пособия	Собеседование Тестирование (контрольные нормативы)

3.1.1 Структура учебно-тренировочного 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.

3.1.2 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.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в многофункциональном зале, соответствующем требованиям СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

№ 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-платформа	штук	25
4	Блок для йоги	штук	25
5	Гантели разных весов (500, 1000, 1500)	комплектов	2
6	Помпоны для чирлидеров	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

Требования к одежде для занятий - футболка, шорты/лосины, носки, кроссовки.

Примерная инструкция по обеспечению безопасности во время занятий

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх утвержденного комплектования на учебный год.
3. Сообщать о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях руководителю.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятия.

3.3 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)

Список литературы для педагогов

1. Крючек, Елена Сергеевна. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : [Учеб.-метод. пособие] / Е. С. Крючек. - Москва : Terra-спорт : Олимпия press, 2001. - 59, [2] с.
2. Лисицкая, Татьяна Соломоновна. Гимнастика и танец / Т. С. Лисицкая. - Москва : Сов. спорт, 1988. - 48 с. : ил.; 21 см. - (Физкультур. б-чка школьника)
3. Лисицкая, Татьяна Соломоновна. Гимнастика и танец : джаз-гимнастика, диско-гимнастика, брейкданс / Т. С. Лисицкая. - Москва : Советский спорт, 1988. - 48 с. : ил. ; 21 см. - (Физкультурная библиотека школьника).
4. Смолевский, Владимир Михайлович. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. - Москва : Просвещение, 1992. - 77,[2] с. : ил.
5. Филиппова, Юлия Семеновна. Учебно-методическое руководство по аэробике / Филиппова Ю.С. - Новосибирск, Академгородок, 2009.

6. Беляев, Василий Степанович. Тренировочная нагрузка спортсменов-черлидеров в процессе подготовки годичного цикла / В. С. Беляев, Л. О. Хохлова, А. А. Беззубов // Культура физическая и здоровье. – 2017.

7. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «chherleaders» - групп поддержки спортивных команд / Носкова С. А. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. -М.: МГСА, 2001

8. Колодницкий, Георгий Александрович. Ритмические упражнения, хореография и игры : Метод. пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. - Москва : Дрофа, 2003. - 91, [3] с. : ил.; 20 см. - (Библиотека учителя. Физическая культура).

Литература для детей и родителей (законных представителей):

1. Купер, Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] : [перевод с английского] / Кеннет Купер. - 2-е изд., доп., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008

2. Буцинская, Прасковья Петровна. Что такое чирлидинг и для чего он был создан / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990.

3. Буцинская, Прасковья Петровна. Общеразвивающие упражнения в детском саду : Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Просвещение, 1990.

Интернет-ресурсы

1. Интернет-ресурс. Что такое чирлидинг и для чего он был создан <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/>
2. Интернет-ресурс. Правила вида спорта «Чирлидинг» <https://bazanra.ru/minsport-rossii-prikaz-n754-ot04092014-h3397365/pravila/2/>