

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/631
от 23.12. 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Чирлидинг»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Продолжительность реализации: 3 дня

Автор - составитель:
Методист
Денисова Наталья Владимировна

Место реализации:
Хабаровский край, р. п. Переяславка,
дружина им. В. Бонивура

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и полезным. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать чирлидинг, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидинг - это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами. Своей работой они создают благоприятную обстановку в спортивных залах, и на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Нормативной основой программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14; Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она позволяет приобретать обучающимся различные двигательные умения и навыки. Занятия чирлидингом развивают физические качества, умение работать в команде. Подростки приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие гибкости, координации движения. Чирлидинг способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию хореографических и музыкальных навыков. Обучающиеся развивают грацию, пластику, суставную подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. В спортивно-досуговой деятельности происходит снятие напряжения и накопившегося утомления.

Новизна программы. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных

команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Отличительные особенности программы.

Программа направлена на развитие общефизических навыков обучающихся, умения работать в команде.

Программа является краткосрочной. Форма проведения занятий - мастер-класс. По уровню сложности предлагаемого для освоения содержания материала, количеству часов и сроку обучения программа имеет *стартовый уровень*. Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

Адресат программы

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Условия набора обучающихся – по желанию участников краевой профильной смены. Количество обучающихся в группе: до 10 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Реализация программы рассчитана на 3 дня, 4,5 академических часа. Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель программы - физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, формирование базовых умений и навыков чирлидинга.

Задачи программы:

предметные:

- обучать основным движениям и комбинациям в чирлидинге;

метапредметные:

- развивать основные двигательные качества (выносливость, быстроту реакции, ловкость, мышечную силу, гибкость).

личностные:

- способствовать развитию навыков коллективной работы, коммуникативных, спортивных знаний и навыков.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Знакомство с чирлидингом. Базовые упражнения.	1,5	0,5	1	наблюдение, соревнование, тренировка
2	Разучивание базовых	1,5	0	1,5	наблюдение,

	упражнений программы «Чир» - выпады, стойки, кричалки.				соревнование, тренировка
3	Танцевальные шаги. Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку.	1,5	0	1,5	наблюдение, соревнование, тренировка
ИТОГО:		4,5	0,5	4	

Содержание программы

Тема 1. Знакомство с чирлидингом. Базовые упражнения.

Теория. Знакомство с чирлидингом. Разучивание базовых позиций ног и рук, положения рук: на бедрах, хай-ви, лоу-ви, Т позиция, сломанное Т, лук и стрела, верхний панч (левый, правый), кинжалы, рамка, диагональ (правая, левая), К позиция (правая, левая), тачдаун (верхний, нижний), Л позиция (правая, левая), индеец. Проучивание положений кисти: клинок, кулак, клэп-хлопок, класп-хлопок.

Практика. Упражнения на укрепление мышечного корсета подтянутости корпуса. Выполнение позиций рук и ног, и правильное передвижение спортсменов. Чир-прыжки (базовый, стредл, абстракт, так).

Тема 2. Разучивание базовых упражнений программы «Чир» - выпады, стойки, кричалки.

Практика: Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону. Простые кричалки.

Тема 3. Танцевальные шаги. Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку.

Практика: Координация движений. Проучивание видов шагов, бега, подскоков. Изучение прыжковых комбинаций. Выполнение проученных видов шагов (с носка, на полупальцах, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, перекал с пятки на носок), бега (поднимание бедра вперед, сгибание ног назад), подскоков и элементарные прыжковые комбинации с поворотами. Упражнения на внимание. Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку.

Ожидаемые результаты

предметные:

- обучающиеся освоили основные движения и комбинация в чирлидинге;

метапредметные:

- развили основные двигательные качества (выносливость, быстроту реакции, ловкость, мышечную силу, гибкость).

личностные:

- получили опыт коллективной тренировки, коммуникативных, спортивных знаний и навыков.

Контроль результатов обучения

Формы контроля

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний).

1. Контрольные испытания:

- Выступление.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.

2. Журналы учета посещаемости обучающихся.

3. Анализ выполнения программы.

4. Фото- и видеоотчеты.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал для фитнеса, магнитофон, колонки, диски с музыкальными композициями.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.

Дидактические материалы: методические разработки, инструкции по техники безопасности, комплексы упражнений.

Методическое обеспечение

При организации и проведении занятий применяются традиционная методика обучения, основанная на повторении упражнений и движений. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как интенсивность занятия, так и активность обучающихся и интерес к аэробике.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;

- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;

- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная;

- работа в парах, тройках, малых группах;

- индивидуальная.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (разминка);

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и игр и т.д.);

- заключительной (ходьба, медленный бег, на осанку).

Список литературы

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2 изд. – М: URSS, 2012.
2. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие. - М: Издательство «Советский спорт», 2008.
3. Гребенников В.А., Карпов А.И., Носенко М.А. Чирлидинг в практике спортивного воспитания студентов. – Оренбург, 2013.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
6. Соколова Э. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Чирлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп Чирлидинга. – М., 2008.
7. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. Чирлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. – Омск, 2008.
8. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
9. Учебно-тренировочная программа по Чирлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ « Чирлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.
10. Цыба А.И.: Чирлидинг в высших учебных заведениях – учебное пособие – М., 2010.
11. Правила соревнований по чир спорту Общероссийской общественной организации «Федерация Чирлидинга и чир спорта России», Москва, 2017.
12. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.
13. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

УПРАЖНЕНИЯ

Базовые элементы Чирлидинга

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; ломанное T; тач -даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое; левое кинжалы; лук и стрела;

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 или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.

Упражнение на устойчивость, равновесие. Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в сторону. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в сторону.

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов);
- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-40 сек. отдыха);
- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) - сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.
- для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой 10-15 раз (2-3 серии);
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой)
- сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8 повторений в каждой серии 3-4 раза; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до прямого угла и выше.

Упражнения на развития координацию:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий - в быстром и в переменном).
- вращение головой до 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном

темпе, после ряда занятий - в быстром и переменном).

- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 - 12 в каждую сторону.
- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз. 10 - 12 в каждую сторону.
- упражнения 2, 4 и 5 с последующей фиксацией стойки на носках и на носке одной ноги в течение 4 - 5 с.
- комбинированные упражнения, в которых сочетаются наклоны, повороты и круговые движения туловищем и головой с последующей фиксацией стойки на носках или носке одной ноги.