

Министерство образования и науки Смоленской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХИСЛАВИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании ММО
советников директора по воспитанию и
взаимодействию с детскими общественными
организациями, классных руководителей,
ответственных за воспитательную работу
Протокол № 1 от 26 августа 2024 г.
Руководитель ММО Щедрова Л. С.

 УТВЕРЖДАЮ
МБОУ «Хиславичская СШ» Директор
Мушкадинова Е. Ю
Приказ № 62
от 02 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»

Направленность: физкультурно-оздоровительное

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 2 года.

Автор- составитель:

Прудникова С.Ф.

пгт Хиславичи
2024 – 2025 уч. год

Пояснительная записка

Актуальность одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению. Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные танцы» для детей 8-13 лет и также детей с ОВЗ. «Спортивные танцы» – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей «Спортивные танцы» – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях. Поэтому «Спортивные танцы» является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Программа внеурочной деятельности «Спортивные танцы» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Актуальность, новизна программы

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия спортивными танцами развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию,

пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Новизна программы.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях на занятиях. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений). Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах. Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга.

Цели и задачи программы

Целью программы для обучающихся 8-13 лет является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- знакомство с основами чир спорта;
- освоение основных физических навыков:

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- развить физический навык
- приобретение навыка публичных выступлений;
- приобретение знаний о строении тела, режима дня и тренировок

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- развитие таланта;
- проявление инициативы в выполнении творческого задания;
- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

Способы определения результативности усвоения программы:

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах;

- подготовка детьми тематических вечеров для учащихся;
- участие в уроках самоуправления

Результаты можно перечислить конкретно по пунктам:

- Занятия чирлидингом развивают у учащихся общий культурный уровень
- Формируют культуру здорового образа жизни
- Вырабатывают координацию, силу
- Развивают память
- Развивают и укрепляют тело
- Вырабатывают режим дня и тренировок
- Развивают эмоциональность
- Расширяют знания о строении своего тела
- Вырабатывается артистичность

Нужно отметить, что дети-спортсмены здоровее, эмоциональнее, свободнее сверстников, не занимающихся музыкой. А также они лучше учатся, более раскрепощенные, уверенные и артистичные.

Осуществление контроля за реализацией программы Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Целью программы для обучающихся 8-13 лет является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи программы:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с

общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Формы и методы проведения занятий:

1. Учебно – тренировочные занятия;
2. Тестирование
4. уроки самоуправления;
5. Открытые занятия для родителей;
6. Репетиции;
7. соревнования, концерты, фестивали

ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Индивидуальное тестирование;
2. Выступление учащихся на открытых занятиях, на тематических мероприятиях;
3. Участие в соревнованиях ;

Содержание программы

- **Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках.

- **Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.**

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

- **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

- **Комплекс упражнений на растяжку и гибкость**

Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

- **Акробатика**

Акробатика – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

- **Парная Акробатика**

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

- **Базовые движения**

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

- **Чир прыжки**

Резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Выполняются прыжки по выбору команды.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков
- **Работа с гимнастическими предметами**

Приёмы работы с гимнастической лентой, мячами, булавами, скакалками.

Составление танцевальных программ.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание музыки
- Реакция зрителей на исполнение
- Точность, резкость и сила базовых движений во время выполнения танца
- Синхронность исполнения

• **Пирамиды**

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться различной конфигурации в соответствии с правилами.

• **Разучивание танцевальных связок**

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ПРОГРАММ

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянута». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.

• **Постановка программы**

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

Ожидаемые результаты:

1. Интерес к физической культуре и спорту
2. Потребность к занятиям спортом
3. Стабильность состава занимающихся
4. Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности

Итогами реализации программы являются:

1. участие воспитанников в соревнованиях
2. Максимальное развитие таких качеств, как гибкость выносливость, сила, координация движений
3. Повышение самооценки и веры в собственные силы и возможности

Календарный учебный график

1-ого года обучения

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных	Режим занятий
---------------------	--------------------	-----------------------	----------------------	---------------------------	----------------------

	обучения по программе	обучения по программе	недель	часов	
1 год			36	144	2 раз в неделю по 2 учебных часа

Учебно-тематический план

1й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Диагностика уровня подготовленности уча-ся
4.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Тестирование
6.	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	14	2	12	Зачёт
8.	Акробатика	8	2	6	Зачёт
9.	Парная акробатика	6	0	6	Зачёт
10.	Базовые движения	6	0	6	Зачёт
11.	Чир- прыжки	12	2	10	Зачёт
12.	Лип -прыжки	12	2	10	Зачёт

13.	Работа с гимнастическими предметами	10	0	10	Зачёт
14.	Пирамиды	16	2	14	Зачёт
17.	Разучивание танцевальных связок	10	0	10	Подготовка к показательному выступлению
18.	Постановка программ	10	0	10	Подготовка к показательному выступлению
19.	Тестирование	4	0	4	Показательное выступление
	Итого:	144	20	124	

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Техника безопасности	1	Беседа	Спортивный зал	
2		Общая физическая подготовка	1	Тест	Спортивный зал	Диагностика готовности уч-ся
3		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1	Беседа/Тест	Спортивный зал	Тестирование
4		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Объяснение	Спортивный зал	
5		Базовые движения	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
6		Общая физическая подготовка	1	Рассказ	Спортивный зал	
7		Чир- прыжки	1	Показ упражнений	Спортивный зал	

8		Базовые движения	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
9		Лип -прыжки	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
10		Общая физическая подготовка	1	Рассказ	Спортивный зал	
11		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
12		Базовые движения	1	Обсуждение	Спортивный зал	Зачёт
13		Чир- прыжки	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
14		Работа с гимнастическими предметами	1	Показ презентации	Спортивный зал	
15		Общая физическая подготовка	1	Прослушивание ритма и темпа движений	Спортивный зал	
16		Пирамиды	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
17		Чир- прыжки	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
18		Лип -прыжки	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
19		Работа с гимнастическими предметами	1	Обсуждение	Спортивный зал	
20		Общая физическая подготовка	1	Прослушивание ритма и темпа движений	Спортивный зал	Зачет
21		Пирамиды	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
22		Тестирование	1	Зачёт	Спортивный зал	
23		Лип -прыжки	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
24		Постановка программ	1	Обсуждение	Спортивный зал	Зачет
25		Общая физическая подготовка	1	Обсуждение	Спортивный зал	
26		Разучивание танцевальных связок	1	Прослушивание ритма и темпа движений	Спортивный зал	
27		Чир- прыжки	1	Закрепление	Спортивный зал	

28		Работа с гимнастическими предметами	1	Движения под музыку со словами	Спортивный зал	
29		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Закрепление	Спортивный зал	
30		Пирамиды	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
31		Постановка программ	1	Обсуждение	Спортивный зал	Тестирование
32		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1	Рассказ с элементами беседы	Спортивный зал	
33		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
34		Акробатика	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
35		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Рассказ с элементами беседы	Спортивный зал	
36		Парная акробатика	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
37		Пирамиды	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
38		Чир- прыжки	1	Учебно – тренировочные занятия	Спортивный зал	
39		Лип -прыжки	1	Учебно – тренировочные занятия	Спортивный зал	
40		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	Участие в концертной программе
41		Пирамиды	1	Показ упражнений	Спортивный зал	
42		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
43		Акробатика	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
44		Чир- прыжки	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
45		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Движения под музыку со словами	Спортивный зал	
46		Общая физическая подготовка	1	Учебно – тренировочные занятия	Спортивный зал	Открытое занятие

47		Разучивание танцевальных связок	1	Обсуждение	Спортивный зал	
48		Лип -прыжки	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
49		Пирамиды	1	Закрепление	Спортивный зал	
50		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
51		Акробатика	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
52		Разучивание танцевальных связок	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
53		Разучивание танцевальных связок	1	Закрепление	Спортивный зал	
54		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
55		Лип -прыжки	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
56		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
57		Акробатика	1	Репетиции	Спортивный зал	
58		Парная акробатика	1	Закрепление	Спортивный зал	
59		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
60		Пирамиды	1	Учебно – тренировочные занятия	Спортивный зал	
61		Постановка программ	1	Обсуждение	Спортивный зал	
62		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	Открытые занятия для родителей
63		Разучивание танцевальных связок	1	Закрепление	Спортивный зал	
64		Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	Учебно – тренировочные занятия	Спортивный зал	
65		Парная акробатика	1	Репетиции	Спортивный зал	
66		Общая физическая подготовка	1	Уроки самоуправления	Спортивный зал	
67		Пирамиды	1	Репетиции	Спортивный зал	
68		Разучивание танцевальных связок	1	Репетиции	Спортивный зал	
69		Постановка программ	1	Репетиции	Спортивный зал	

70		Общая физическая подготовка	1	Подготовка к выступлению	Спортивный зал	
71		Постановка программ	1	Подготовка к выступлению	Спортивный зал	Показательное выступление
72		Тестирование	1	Зачёт	Спортивный зал	Итоговая диагностика

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 –ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Целью программы для обучающихся 8-13 лет является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи программы:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Формы и методы проведения занятий:

1. Учебно – тренировочные занятия;
2. Тестирование
4. уроки самоуправления;
5. Открытые занятия для родителей;
6. Репетиции;
7. соревнования и фестивали

ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

4. Индивидуальное тестирование;
5. Выступление учащихся на открытых занятиях, на тематических мероприятиях;

6. Участие в соревнованиях ;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

2. **Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.**

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

3. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

4. **Комплекс упражнений на растяжку и гибкость**

. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

5. **Акробатика**

Акробатика – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

6. **Парная Акробатика**

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

7. **Базовые движения**

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак(четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

8. **Чир прыжки**

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

9. **Работа с гимнастическими предметами**

Приёмы работы с гимнастической лентой, мячами, булавами, скакалками.
Составление танцевальных программ.

10. Пирамиды

Разучивание техники построения пирамид. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться пирамиды различной конфигурации в соответствии с правилами.

11. Разучивание танцевальных связок

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

12. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

13. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

14. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянuto». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

15. Постановка программы

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

Ожидаемые результаты:

5. Интерес к физической культуре и спорту
6. Потребность к занятиям спортом
7. Стабильность состава занимающихся
8. Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности

Итогами реализации программы являются:

1. участие воспитанников в концертных программах, спортивном празднике.
2. Максимальное развитие таких качеств, как гибкость выносливость, сила, координация движений
3. Повышение самооценки и веры в собственные силы и возможности

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год			36	144	2раз в неделю по 2 учебных часа

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Диагностика уровня подготовленности уч-ся
4.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	4	2	2	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	22	0	22	Тестирование

6.	Гимнастика	12	2	10	Зачёт
8.	Акробатика	8	2	6	Зачёт
9.	Пирамиды	6	0	6	Зачёт
10.	Парная акробатика	6	0	6	Зачёт
11.	Чир- прыжки	12	2	10	Зачёт
12.	Хореография	12	2	10	Зачёт
13.	Работа с гимнастическими предметами	10	0	10	Зачёт
14.	Пирамиды	16	2	14	Зачёт
17.	Разучивание танцевальных связок	10	0	10	Подготовка к показательному выступлению
18.	Постановка программ	10	0	10	
19	Работа с помпонами	10	2	8	Зачёт
20	Тестирование	4	0	4	Показательное выступление
21					
	Итого:	144	16	128	

Календарно-тематическое планирование

2год обучения

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Техника безопасности	1	Беседа	Спортивный зал	
2		Общая физическая подготовка	1	Тест	Спортивный зал	Диагностика готовности уч-ся
3		Гимнастика	1	Беседа	Спортивный зал	
4		Профилактика травматизма на занятиях.	1	Объяснение	Спортивный зал	Тестирование

		Оказание первой медицинской помощи.				
5		Чир- прыжки	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
6		хореография	1	Рассказ	Спортивный зал	
7		Работа с гимнастическими предметами	1	Показ упражнений	Спортивный зал	
8		Общая физическая подготовка	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
9		Гимнастика	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
10		Работа с помпонами	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
11		Хореография	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
12		Работа с помпонами	1	Закрепление	Спортивный зал	Зачёт
13		Пирамиды	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
14		Постановка программ	1	Показ презентации	Спортивный зал	
15		Работа с гимнастическими предметами	1	Прослушивание ритма и темпа движений	Спортивный зал	
16		Общая физическая подготовка	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
17		Гимнастика	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
18		Парная акробатика	1	Показ упражнений с объяснением	Спортивный зал	
19		Чир- прыжки	1	Закрепление	Спортивный зал	
20		Постановка программ	1	Обсуждение	Спортивный зал	Зачет
21		Парная акробатика	1	Словесное сопровождение	Спортивный зал	
22		Хореография	1	Тестирование	Спортивный зал	
23		Пирамиды	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
24		Общая физическая подготовка	1	Обсуждение	Спортивный зал	Зачет

25		Гимнастика	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
26		Акробатика	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
28		Чир- прыжки	1	Движения под музыку со словами	Спортивный зал	
29		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
30		Гимнастика	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
31		Акробатика	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	Тестировани е
32		Хореография	1	Рассказ с элементами беседы	Спортивный зал	
33		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
34		Работа с гимнастическими предметами	1	Демонстрация видеозаписи	Спортивный зал	
35		Тестирование	1	Закрепление	Спортивный зал	
36		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1	Словесное сопровождени е	Спортивный зал	
37		Разучивание танцевальных связок	1	Словесное сопровождени е	Спортивный зал	
38		Общая физическая подготовка	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
39		Акробатика	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
40		Чир- прыжки	1	Закрепление	Спортивный зал	Участие в концертной программе
41		Пирамиды	1	Показ упражнений	Спортивный зал	
42		хореография	1	Словесное сопровождени е	Спортивный зал	
43		Общая физическая подготовка	1	Словесное сопровождени е	Спортивный зал	
44		Гимнастика	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
45		Акробатика	1	Показ	Спортивный	

				упражнений	зал	
46		Пирамиды	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	Открытое занятие
47		Чир- прыжки	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
48		Разучивание танцевальных связок	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
49		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
50		Акробатика	1	Закрепление	Спортивный зал	
51		Станты	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
52		Хореография	1	Движения под музыку	Спортивный зал	
53		Пирамиды	1	Закрепление	Спортивный зал	
54		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
55		Пирамиды	1	Учебно – тренировочны е занятия	Спортивный зал	
56		Работа с гимнастическими предметами	1	Движения под музыку со словами	Спортивный зал	
57		Пирамиды	1	Репетиции	Спортивный зал	
58		Общая физическая подготовка	1	Закрепление	Спортивный зал	
59		Акробатика	1	Репетиции	Спортивный зал	
60		Пирамиды	1	Закрепление	Спортивный зал	
61		Чир- прыжки	1	Закрепление	Спортивный зал	
62		Разучивание танцевальных связок	1	Движения под музыку	Спортивный зал	Открытые занятия для родителей
63		Постановка программ	1	Закрепление	Спортивный зал	
64		Пирамиды	1	Закрепление	Спортивный зал	
65		Разучивание танцевальных связок	1	Репетиции	Спортивный зал	
66		Работа с помпонами	1	Уроки самоуправлен ия	Спортивный зал	
67		Работа с гимнастическими предметами	1	Репетиции	Спортивный зал	

68		Постановка программ	1	Репетиции	Спортивный зал	
69		Разучивание танцевальных связок	1	Репетиции	Спортивный зал	
70		Разучивание танцевальных связок	1	Подготовка к выступлению	Спортивный зал	
71		Постановка программ	1	Подготовка к выступлению	Спортивный зал	Показательное выступление
72		Тестирование	1	Зачёт	Спортивный зал	Итоговая диагностика

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – диски с заданиями

Методы обучения

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

Условия набора и формирования групп:

для обучения по программе принимаются дети в возрасте 8-15 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

Количество детей в группе 1 год обучения до 12 человек.

2 год обучения до 12 человек

Срок реализации программы - 2 года.

Объем программы – 72 учебных часа.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия проводятся в групповой форме.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Музыкальный центр, музыкальные диски
2. Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений)
3. телевизор и dvd проигрыватель (просмотр учебного материала и оценка работы)
4. коврики для занятий в партере

5. утяжелители от 0.3 до 1 кг
6. гимнастические мячи (не менее 1 кг)
7. гимнастические скамьи
8. гимнастические маты
9. скакалки
10. Страховочный пояс
11. Гимнастические предметы (обруч,лента,мяч,булавы)

Форма одежды

На занятия допускаются ученики, одежда, прическа и обувь соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии. Скромной, те не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и пр декоративных украшений
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу)
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Ученики должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

Оценочные материалы

1. Входной контроль. Диагностика уровня подготовленности – тестирование индивидуальное
2. Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдения и контроля, анализа уровня включенности учащихся в процесс;
3. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям по итогам участия в конкурсных и концертных мероприятиях и открытых занятиях;
4. Итоговая диагностика и контроль. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях и фестивалях

Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося;

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1)Петров,П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
- 2) Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – 60с
- 3) Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.
- 4)Житько,А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ для реализации программы

1. Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
2. Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.