

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 4

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 30.05.2023 № 177/1



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества"",
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа Чирлидинга»**

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Орлова Ксения Владимировна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДДТ

Калтан
2023

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	4
Содержание программы.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	12

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Календарный учебный график	13
Условия реализации программы	14
Формы аттестации / контроля	15
Оценочные материалы	16
Методические материалы	18
Перечень информационно-методических материалов, литературы	19

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Школа Чирлидинга» составлена на основе программы «Черлидинг», Прасолова В.А.

Данная программа оформлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом учреждения;
- Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ.

Основные идеи на которых базируется программа – в основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

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 «Черлидерс – 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 используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Актуальность программы в том, что в последние годы все большую популярность приобретает чирлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чирлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки обучающихся. Особое значение при этом отводится подготовке обучающихся к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

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. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Основу образовательной деятельности в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

Возраст учащихся 8 – 14 лет, число детей одновременно находящихся в группе, составляет от 12 до 15 человек.

Уровень освоения – базовый.

Продолжительность обучения образовательной программы по учебному плану составляет 72 часа.

Сроки освоения программы - 1 год.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Цель и задачи программы

Цель программы – сформировать и закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие чирлидинга.

Задачи:

- обучение разнообразным комбинациям в чирлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;
- развитие основных двигательных качеств: выносливости;
- быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание разделов	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел: понятие чирлидинга (8 часов)					
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Просмотр видео, анализ
1.2	Техника безопасности	2	1	1	
1.3	История развития чирлидинга	2	2		
1.4	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры	2		2	
2 Раздел: программа «ЧИР» (30 часов)					
2.1	Программа «Чир», развитие	2	1	1	Сдача нормативов
2.2	Базовые положения рук	4		4	
2.3	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2		2	
2.4	Базовые положения ног.	4		4	
2.5	Выпады вперед и в стороны	4		4	
2.6	Стойка на коленях, на правом левом колене.	2		2	
2.7	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	2		2	
2.8	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	4		4	
2.9	Упражнения на выносливость.	2		2	
2.10	Упражнения на гибкость.	2		2	

2.11	Упражнения на координацию.	2		2	
3. Раздел: программа «ДАНС» (30 часов)					
3.1	Программа «Данс», развитие.	2	1	1	Сдача ступеней мастерства
3.2	Элементы техники «Данс».	6		6	
3.3	Пируэты, шпагаты.	6		6	
3.4	Лип – прыжки, чир – прыжки.	6		6	
3.5	Танцевальные шаги.	6		6	
3.6	Основные ошибки и травматизм.	4		4	
4. Раздел: показательные выступления. (4 часа)					
4.1	Показательные выступления	2		2	Показательные выступления
4.2	Подведение итогов	2		2	
Итого:		72	6	66	

Содержание программы:

1.Раздел: понятие чирлидинга

1.1 Вводное занятие. Игры на знакомство.

Теория: программа чирлидера, история возникновения чирлидинга,

Практика: игры на знакомство.

1.2 Техника безопасности. Правила личной гигиены.

Теория: техника безопасности на занятиях, просмотр и обсуждение записей выступления других команд, форма одежды, обувь, правила личной гигиены.

Практика: общая физическая разминка.

1.3 История развития чирлидинга.

Теория: история развития программы «ЧИР» и программы «ДАНС».

1.4 Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры. *Практика.*

2.Раздел: программа «Чир»

2.1. Программа «Чир», развитие.

Теория: история развития программы «Чир».

Практика: общая физическая разминка, выполнение элементов программы.

2.2 Базовые положения рук.

Практика: общая физическая разминка, разучивание базовых положений рук (клинок, подсвечник, ведра, класп и т.д.).

2.3 Два основных хлопка (клапс и кэп).

Практика: общая физическая разминка, повторение положений рук, разучивание хлопков клапс и кеп.

2.4 Базовые положения ног.

Практика: общая физическая разминка, повторение хлопков, разучивание базовых положений ног.

2.5 Выпады вперед и в стороны.

Практика: общая физическая разминка, повторение базовых положений ног, разучивание основных выпадов вперед и в стороны.

2.6 Стойка на коленях, на правом левом колене.

Практика: общая физическая разминка, стойки на правом и левом колене в сочетании с положениями рук.

2.7 Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Практика: общая физическая разминка, стойки на правом и левом колене в сочетании с положениями рук, разучивание стойки на колене – другая нога в сторону на носок, стойки на колене – другая нога согнута в сторону.

2.8 Простые кричалки. Виды движений под музыку.

Практика: разучивание простых кричалок, общая физическая разминка, соединение нескольких движений в одну композицию.

2.9 Упражнения на выносливость.

Практика: общая физическая разминка, бег 1 км., выпрыгивания, приседания.

2.10 Упражнения на гибкость.

Практика: общая физическая разминка, колесо, перевороты, куберты, растяжка ног у станка.

2.11 Упражнения на координацию.

Практика: общая физическая разминка, выполнение упражнений после определенного задания, стойки.

3. Раздел: программа «Данс»

3.1 Программа «Данс», развитие.

Теория: история развития программы «Данс».

Практика: просмотр видео - роликов выступления различных команд.

3.2 Элементы техники «Данс».

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, выносливости, дыхательные упражнения, разучивание элементов техники «Данс», танцевальные шаги, прыжки.

3.4 Пируэты, шпагаты.

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение пируэтов, шпагатов.

3.5 Лип – прыжки, чир – прыжки.

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение различных прыжков (в паре), прыжки в высоту, длину, с переворотом.

3.6 Танцевальные шаги.

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, разучивание танцевальных шагов, комплекс танцевальных упражнений, развитие синхронности, постановка танца.

3.7 Основные ошибки и травматизм.

Практика: общая физическая разминка, просмотр видео - роликов выступления различных команд, ошибки при выполнении упражнений, травматизм при выполнении сложных элементов, его предотвращение.

4. Раздел: показательные выступления.

4.1 Показательные выступления.

Практика: показательные выступления команды в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями.

4.2 Подведение итогов.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании учебной программы обучающиеся **должны знать:**

- правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- правила техники безопасности;
- знать технику выполнения упражнений;
- технику исполнения движений;
- формы ориентировки в пространстве;
- умение повторять за педагогом;
- умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- танец группы поддержки.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Продолжительность каникул – отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 10 сентября, окончание обучения 10 июня.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный хореографический зал (стол для педагога, информационные плакаты, схемы, магнитная доска, станки, гимнастические коврики).

Технические средства обучения (ноутбук, колонки).

1. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов).

2. Кадровое обеспечения:













Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.
















Формы аттестации / контроля






- 1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*** – зачеты, экзерсис у станка.
- 2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*** – участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Сдача стоек, положений рук, прыжков (той тач, пайк, пистолет, стредл). Сдача ступеней мастерства по возрастным особенностям.

		
КЛИНОК	«ПОДСВЕЧНИК»	«ВЕДРА»
		
«КИНЖАЛЫ»	«КЛАСП»	«КЛЭП»
		
ОСНОВНАЯ СТОЙКА	стойка «ТИ»	стойка кулаки на бедра
		
стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаное Ти»

		
стойка лук и стрела правая	стойка «лоутачдаун»	стойка лук и стрела левая
		
стойка диагональ правая	стойка «хайтачдаун»	стойка диагональ левая
		
стойка «Кэй левая»	стойка «Кэй правая»	стойка «тэйбл топ»
		
стойка «панч»	стойка «форвард панч»	стойка «индеец»
		

стойка «1\2 хай Ви правая»	стойка «чек мак»	стойка «1\2 хай Ви левая»
		
стойка «1\2 лоу Ви правая»	стойка «мускулистый мужчина»	стойка «1\2 лоу Ви левая»
		
стойка «Эл правая»		стойка «Эл левая»

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим хорошо освещенный спортзал, рассчитанный на 15 учащихся.

Перечень необходимого оборудования:

- обручи
- скакалка
- мат
- мячи
- гимнастическое палки
- стулья
- гантели
- костюмы
- помпоны

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Курпан Ю.И. Оставайся изящной / Ю.И. Курпан. — М.: Советский спорт. — 1991. — 64с.
2. Манина Т.С. Эта многоликая гимнастика / Т.С. Манина, Н.Е.Водопьянова. — Л.: Лениздат. — 1989. — 80 с.
3. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский. — Москва: Теория и практика физической культуры — 1999. — № 10. — 5 с.
4. Молчанов, С.В. Спорт как зрелище: учеб. пособие / С.В. Молчанов. — Минск: Изд-во МГПУ, 1984.— 18 с.
5. Семёнова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе / М.А. Семёнова. — Москва: автореф. дис. канд. пед. наук. — 2007. — 26 с.
6. Лубышева Л.И. Физкультурное воспитание в вузе: Сущность и ориентиры развития / Л.И. Лубышева. Тула: Теория и практика физического воспитания учащейся молодёжи: межвуз. сб. науч. трудов — Изд-во Тульского госпединститута, 1993. — 24 с.
7. Сальников, В.А. Индивидуализация в системе физкультурного образования / В.А.Сальников. — Омск: Актуализация принципов и технологии обучения в системе физкультурного образования: сб. науч. трудов. — 1996. — 6 с.
8. Виленский М.Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работоспособности / М.Я. Виленский. Теория и практика физической культуры — 1971. — № 5. — 48 с.
9. Пилюян, Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов. — Москва: Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 11. — 40 с.
10. Прохорцев Л.И. Способ тренировки тела человека типа «шейпинг» / Л.И. Прохорцев. — Санкт-Петербург, Патент № 2007205 на изобретение от 15 февраля 1994 года. Российская Федерация.
11. Федеральный закон: Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон № 273, принят Гос. Думой 29.12.2012 // Собрание законодательств РФ.
12. Приказ: Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 : приказ Минпросвещения России