|  |
| --- |
| Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  Муниципальное бюджетное образовательное учреждение |
| дополнительного образования |
| «Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской» |
|  |



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЧИР СПОРТ для всех»**

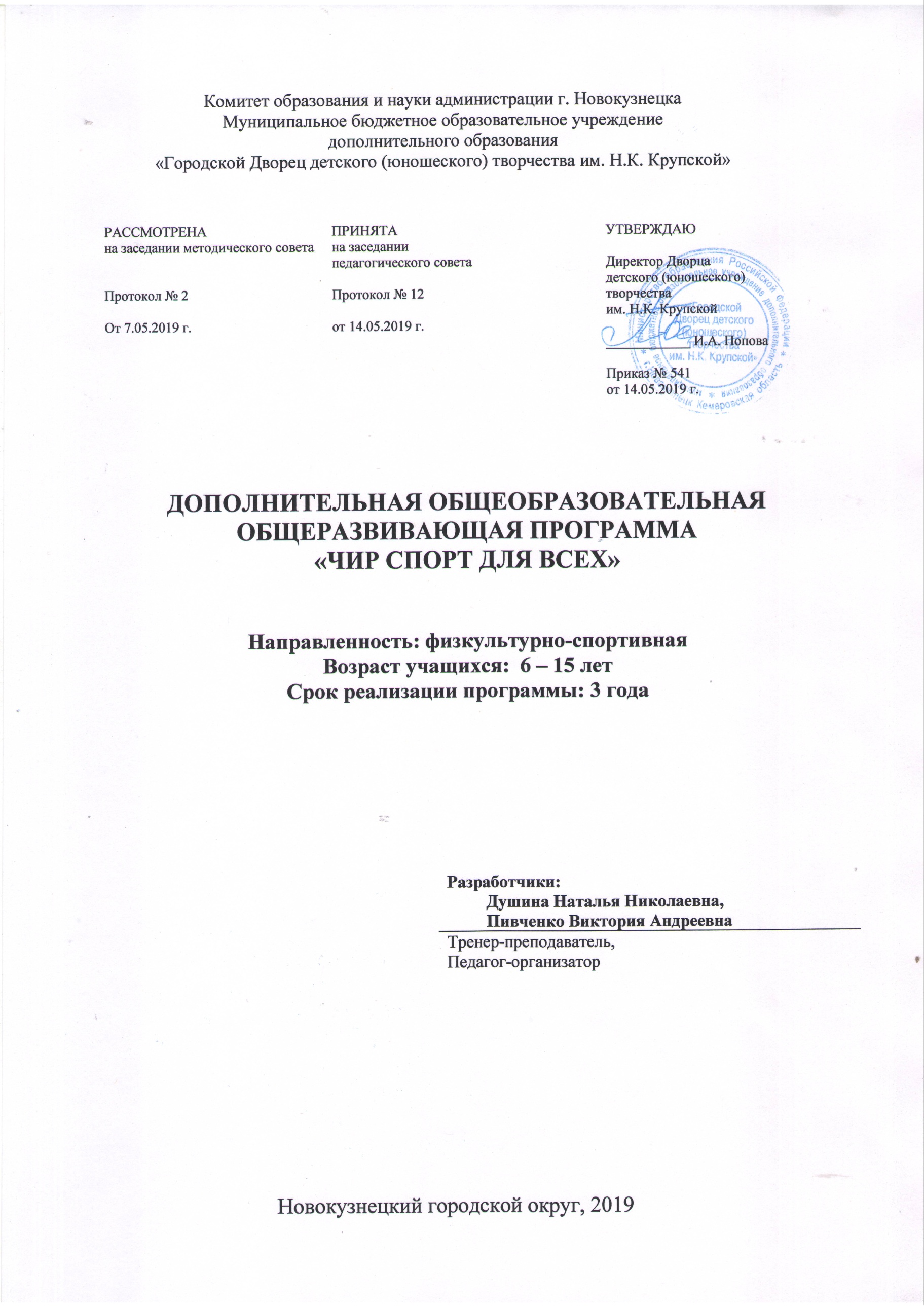
**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся: 6 – 15 лет**

# Срок реализации программы: 3 года

|  |
| --- |
| **Разработчики:** |
| **Душина Наталья Николаевна,**  **Пивченко Виктория Андреевна** |
| Тренер-преподаватель,  Педагог-организатор |

Новокузнецкий городской округ, 2019 г.



**Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** программы:стартовый – 1 год обучения, базовый - 2, 3 год обучения.

**Актуальность программы** обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. Разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение и олимпийское движение России.

Черлидинг - достаточно новое явление в нашей стране, известное ограниченному кругу людей, но, несмотря на это стремительно развивающийся и распространяющийся.

Черли́динг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества занимающегося.

Спортивные болельщики часто могут наблюдать в перерывах между таймами зажигательные выступления девушек, махающих пушистыми яркими помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки, выкрикивают речёвки. Это и есть так называемые черлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды. В черлидинге гармонично сочетаются достаточно сложные движения, в которых важна не только гибкость и сила, но и выразительные танцевальные элементы, что делает его одним из самых интересных и зрелищных видов спорта.

Занятие черлидингом способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Данная программа направлена на овладение учащимися  основами черлидинга, техники и тактики выступлений, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и способностей учащихся. Это позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

**Отличительные особенности программы:**

Базой программы являются следующие программы:

* Общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей «Черлидинг», Д. А. Прокофьева, г. Санкт-Петербург, 2014 год
* Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт», Денисова К., Москва, 2016 год
* Образовательная программа дополнительного образования по черлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год
* Образовательная программа «Аэробика и черлидинг», Постолакий А. С., г.Уфа, 2015 год
* Комплексная программа  по физической культуре 1-11 классы,  разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г.
* Комплексная программа по физической культуре 1-4 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2014г.
* Рабочая программа дополнительного образования «ЧЕРЛИДИНГ», Бондаренко Н.В., 2014г.
* Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы - черлидинг», Меренкова А.В, 2015г.
* Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу, Курчашова Н.Н.,г. Москва, 2014 г.

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно – тренировочных занятий в подростковом клубе «Глобус», которые способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

**Адресат программы. Условия приема учащихся.** Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся, поступающие для обучения по программе «Черлидинг», проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальных возможностей, способностей и желания к выбранной деятельности. По результатам собеседования учащиеся первого года обучения могут быть зачислены в группу общей физической подготовки,для учащихся, уже имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных спортивных секциях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление, по результатам тестирования и проверки практических навыков, в группу соответствующего года обучения: начальной подготовки или учебно– тренировочного этапа освоения программы.

Условия набора учащихся в коллектив:обязательным условием приема детей в объединение физкультурно – спортивной направленности является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск. Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго – 10-12 человек, последующих – 8-10 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов по программе – 324 часа, первый год –108 часов, второй год – 108 часов , третий год – 108 часов.

**Формы обучения:** Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий:** продолжительность занятия для групп физкультурно – спортивной направленности установлена по 1 часу 3 раза в неделю.

**Цель стартового уровня освоения содержания программы:**Совершенствование физического развития учащегося, вовлечение в сопровождение спортивных команд в процессе обучения черлидингом.

**Задачи стартового уровня:**

* познакомить с историей и особенностями черлидинга; терминологией основных элементов черлидинга;
* формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
* развивать физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат;
* формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
* учить выполнять базовые движения черлидинга;
* учить использовать кричалки, речевки, приемы работы с реквизитом;
* воспитывать уважительное отношение к товарищам;
* умение взаимодействовать с товарищами по команде при сопровождении спортивных команд;
* обучить безопасному выполнению акробатических, силовых упражнений;

**Цель базового уровня освоения содержания программы:** Развитие  физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование посредством занятий черлидингом.

**Задачи базового уровня:**

* научить применять терминологию элементов черлидинга в тренировочном и соревновательном процессах;
* совершенствовать выполнение акробатических, силовых, танцевальных упражнений, упражнений на гибкость;
* совершенствовать овладение учащегося базовых движений черлидинга и хореографии;
* научить составлению и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
* учить действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды;
* учащиеся получат возможность развивать ценностные ориентации к занятиям спортом, жизненный оптимизм и способность к преодолению трудностей;

Учебно-тематический план первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Черлидер – танцующий на стадионе.** | | | **1** | **1** | |  |
| 1 | | История возникновения черлидинга | 0,5 | 0,5 | |  |
| 2 | | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 | |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **38** | **4** | | **34** |
| 1 | | Входная диагностика | 1 |  | | 1 |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 | |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 8 | 1 | | 7 |
| 4 | | Развитие выносливости | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 5 | | Развитие быстроты | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 6 | | Развитие координации | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 7 | | Развитие силы | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **33** | **5,5** | | **27,5** |
| 1 | | Строевые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 2 | | Силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 4 | | Координационные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 5 | | Развитие гибкости | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 7 | | Кричалки | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 8 | | Постановка голоса | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 9 | | Хореография | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 10 | | Акробатика | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 11 | | Пирамиды, станты | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| **IV Техническая подготовка** | | | **31** | | **4** | **27** |
| 1 | | Кодекс черлидера | 1 | 1 | |  |
| 2 | | Базовые движения черлидинга | 10 | 1 | | 9 |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 10 | 1 | | 9 |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 10 | 1 | | 9 |
| **V.Диагностика** | | | **1** |  | | **1** |
| 1 | Тестирование | | 1 |  | | 1 |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **4** | **1** | | **3** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 3 | 1 | | 2 |
| 2 | | Отчетное выступление | 1 |  | | 1 |
|  | | **Итого:** | **108** | **15,5** | | **92,5** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**первого года обучения.**

**I. Черлидер – танцующий на стадионе.**

**1**. **История возникновения черлидинга**.

*Теория:* Развитие и распространение в США.Особенности возникновения черлидинга в России. Черлидинг вид спорта с 2007 года. Перспективы развития черлидинга в России.

**2.** **Вводное занятие.**

*Теория:* Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности. Игровая программа «Будем знакомы».

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.**

*Практика:* Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.**

*Теория:* Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***

*Теория*: правила выполнения активных и пассивных упражнений   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

*Практика:* выполнение различных махов*,* наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*.***

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на выносливость.

*Практика* выполнение упражнений -прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5.Развитие быстроты*:***

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

*Практика* выполнение упражнений  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:***

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на координацию движения.

*Практика* выполнение упражнений - на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы*:***

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на развитие силы.

*Практика* выполнение упражнений статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:**

*Теория****:*** правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

**2. Силовые  упражнения:**

*Теория****:*** правила выполнения силовых упражнений.

*Практика:* выполнения упражненийакробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге  (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:**

*Теория****:*** правила выполнения скоростно-силовых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки ( чир-прыжки, лип-прыжки);

**4. Координационные  упражнении:**

*Теория****:*** правила выполнения координационных упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге,  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт,

**5. Развитие гибкости:**

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на развитие гибкости.

*Практика :*выполнение упражнений шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

**6.Танцевальные упражнения:**

*Теория****:*** правила выполнения танцевальных упражнений.

*Практика :*выполнение упражнений восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание *стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..*

***7.Кричалки:***

*Теория****:*** правила выполнения упражнений постановку голоса.  
        *Практика :*выполнение *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза);      *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. Постановка  голоса**.

*Теория****:*** правила выполнения упражнений на постановку голоса.

*Практика:*выполнениемодуляция, громкость, высота  звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения  на вдохе и выдохе). Упражнения  для тренировки  голоса и силы звука.

**9. Хореография**.

*Теория****:*** правила выполнения хореографии.

*Практика :* выполнение элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

*Теория****:*** правила выполнения акробатики.

*Практика :*выполнение упражнений перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).**

*Теория****:*** правила выполнения пирамид

*Практика :* выполнение упражнений групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс Черлидера.**

*Теория****:*** правила кодекса черлидера всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Базовые движения черлидинга**

*Теория****:*** правила выполнения базовых движений черлидинга.

*Практика :*выполнение упражнений базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3.Базовые упражнения Чир - дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки*. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. Базовые движения хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений,

шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика.* Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в прдвижении. Построения и переходы. Перемещения.

**V. Диагностика**

1. Тестирование

*Практика.* Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка**»**; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник).

**VI. Итоговое занятие.**

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. Отчетное выступление- исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

Открытое занятие для родителей по итогам освоения программы учащимися.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Черлидер – танцующий на стадионе.** | | | **1** | **1** | |  |
| 1 | | История возникновения черлидинга | 0,5 | 0,5 | |  |
| 2 | | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 | |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **38** | **4** | | **34** |
| 1 | | Входная диагностика | 1 |  | | 1 |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 | |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 8 | 1 | | 7 |
| 4 | | Развитие выносливости | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 5 | | Развитие быстроты | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 6 | | Развитие координации | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 7 | | Развитие силы | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **33** | **5,5** | | **27,5** |
| 1 | | Строевые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 2 | | Силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 4 | | Координационные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 5 | | Развитие гибкости | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 7 | | Кричалки | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 8 | | Постановка голоса | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 9 | | Хореография | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 10 | | Акробатика | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 11 | | Пирамиды, станты | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| **IV Техническая подготовка** | | | **31** | | **4** | **27** |
| 1 | | Кодекс черлидера | 1 | 1 | |  |
| 2 | | Базовые движения черлидинга | 10 | 1 | | 9 |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 10 | 1 | | 9 |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 10 | 1 | | 9 |
| **V.Диагностика** | | | **1** |  | | **1** |
| 1 | Тестирование | | 1 |  | | 1 |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **4** | **1** | | **3** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 3 | 1 | | 2 |
| 2 | | Отчетное выступление | 1 |  | | 1 |
|  | | **Итого:** | **108** | **15,5** | | **92,5** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**2 года обучения.**

**I. Черлидер – танцующий на стадионе.**

**1**. **История возникновения черлидинга**. Развитие и распространение в США.Особенности возникновения черлидинга в России. Черлидинг вид спорта с 2007 года. Перспективы развития черлидинга в России.

**2.** **Вводное занятие.** Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.** Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.** Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***активные и пассивныеупражнения   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*:***прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5. Развитие быстроты*:***упражнения  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:*** упражнения на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы*:*** статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:** перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

**2. Силовые  упражнения:**акробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге  (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки ( чир-прыжки, лип-прыжки);

**4. Координационные  упражнении:**основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге,  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт,

**5. Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

**6.Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

**7.Кричалки:**  
        *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза);      *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. Постановка  голоса***.*

Модуляция, громкость, высота  звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения

(упражнения  на вдохе и выдохе). Упражнения  для тренировки  голоса и силы звука.

**9. Хореография**.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).** Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс Черлидера.** Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Базовые движения черлидинга**

Базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3.Базовые упражнения Чир- дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки*. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. 4. Базовые движения хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений,

шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика.* Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в прдвижении. Построения и переходы. Перемещения

**V. Диагностика**

1. **Тестирование**.

*Практика.* Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка**»**; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник);

Тест: Сотрудничество, диалог, договор

Методика «Рукавички»

Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

Тест «Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; (наблюдение); Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

**VI. Итоговое занятие.**

**1. Контрольные нормативы** – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

**2. Отчетное выступление** - исполнение чир – композиций, спортивных танцев. Открытое занятие для родителей.

Учебно-тематический план третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Черлидер – танцующий на стадионе.** | | | **1** | **1** | |  |
| 1 | | История возникновения черлидинга | 0,5 | 0,5 | |  |
| 2 | | Вводное занятие | 0,5 | 0,5 | |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **38** | **4** | | **34** |
| 1 | | Входная диагностика | 1 |  | | 1 |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 | |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 8 | 1 | | 7 |
| 4 | | Развитие выносливости | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 5 | | Развитие быстроты | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 6 | | Развитие координации | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| 7 | | Развитие силы | 7 | 0,5 | | 6,5 |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **33** | **5,5** | | **27,5** |
| 1 | | Строевые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 2 | | Силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 4 | | Координационные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 5 | | Развитие гибкости | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 7 | | Кричалки | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 8 | | Постановка голоса | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 9 | | Хореография | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 10 | | Акробатика | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| 11 | | Пирамиды, станты | 3 | 0,5 | | 2,5 |
| **IV Техническая подготовка** | | | **31** | | **4** | **27** |
| 1 | | Кодекс черлидера | 1 | 1 | |  |
| 2 | | Базовые движения черлидинга | 10 | 1 | | 9 |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 10 | 1 | | 9 |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 10 | 1 | | 9 |
| **V.Диагностика** | | | **1** |  | | **1** |
| 1 | Тестирование | | 1 |  | | 1 |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **4** | **1** | | **3** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 3 | 1 | | 2 |
| 2 | | Отчетное выступление | 1 |  | | 1 |
|  | | **Итого:** | **108** | **15,5** | | **92,5** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**третьего года обучения.**

**I. Черлидер – танцующий на стадионе.**

**1**. **Связь черлидинга со спортом и искусством**.  Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). **Черлидинг-**учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений,  танцевальности,  ритмичности,         раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

**2.** **Вводное занятие.** Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.** Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.** Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***активные и пассивныеупражнения   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*:***прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5.Развитие быстроты*:***упражнения  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:*** упражнения на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы*:*** статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:** перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

**2. Силовые  упражнения*:***акробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге  (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки ( чир-прыжки, лип-прыжки);

**4. Координационные  упражнении:**основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге,  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт,

**5. Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

**6.Танцевальные упражнения*:*** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

**7.Кричалки:**  
 *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза);      *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. Постановка  голоса***.*

Модуляция, громкость, высота  звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения

(упражнения  на вдохе и выдохе). Упражнения  для тренировки  голоса и силы звука.

**9. Хореография**.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).** Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс Черлидера.** Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Совершенствование базовых движений черлидинга**

Базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3. Совершенствование базовых движений Чир- дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки*. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. Совершенствование базовых движений хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений,

шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика.* Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения

**V. Диагностика**

1. **Тестирование**.

*Практика.* Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка**»**; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник);

Тест: Сотрудничество, диалог, договор

Методика «Рукавички»

Тест.Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

Тест «Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; (наблюдение); Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

**VI. Итоговое занятие.**

1. **Контрольные нормативы** – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. **Отчетное выступление** - исполнение чир – композиций, спортивных танцев. Открытое занятие для родителей.

**Планируемые результаты стартового уровня:**

* учащиесяпознакомятся с историей и особенностями черлидинга; терминологией основных элементов черлидинга;
* у учащихся сформируется позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
* учащиеся научатся выполнять базовые движения черлидинга;
* учащиеся научатся использовать кричалки, речевки, приемы работы с реквизитом;
* учащиеся будут проявлять уважительное отношение к товарищам;
* Учащиеся научатся взаимодействовать с товарищами по команде при сопровождении спортивных команд;
* Учащиеся научатся безопасному выполнению акробатических, силовых упражнений;
* У учащихся будет формироваться культура движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно;
* У учащихся будут развиваться физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат;

**Планируемые результаты базового уровня:**

* Учащиеся научатся применять терминологию элементов черлидинга в тренировочном и соревновательном процессах;
* Учащиеся будут совершенствовать выполнение акробатических, силовых, танцевальных упражнений, упражнений на гибкость;
* Учащиеся будут совершенствовать овладение базовых движений черлидинга и хореографии;
* Учащиеся научатся составлению и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
* Учащиеся научатся действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды;
* Учащиеся получат возможность развивать ценностные ориентации к занятиям спортом, жизненный оптимизм и способность к преодолению трудностей;

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Объем учебных часов | Всего  учебных недель | Количество учебных дней | Режим  работы |
|  | Первый год | 108 | 36 | 108 | 1 час 3 раза в неделю |
|  | Второй год | 108 | 36 | 108 | 1 час 3 раза в неделю |
|  | Третий год | 108 | 36 | 108 | 1 час 3 раза в неделю |

**Условия реализации программы**

Для реализации Программы необходим зал, который должен быть с высоким потолком (не ниже 3 метров) и оснащен специальным оборудованием (см. таблицу).

| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| --- | --- | --- |
|  | музыкальный центр | 1 |
|  | мягкое напольное покрытие | 1 |
|  | скакалка | 15 |
|  | обруч | 15 |
|  | мяч (фитболл) | 15 |
|  | гимнастический коврик | 15 |
|  | мяч резиновый малый | 15 |
|  | гимнастическая палка | 15 |
|  | флэш-накопители | 1 |
|  | фотоаппарат | 1 |

**Формы аттестации:**

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов,педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

**Оценочные** **материалы:** контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

**Методическое обеспечение программы**

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

 Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает  множество приемов.

Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.

 Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность подготовки черлидеров является приобретенные  умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет  черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных  навыков и адаптации к физическим нагрузкам*.*

Черлидинг, направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и  духовное  развитие и способствует  совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных  и морально-волевых качеств.  Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма  в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидеров обучают  гимнастике,  акробатике, аэробике, степ – аэробике,  хореографии и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция  – одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки,  являются:

• принцип доступности;  
• принцип «не навреди»;  
• принцип биологической целесообразности;  
• программно-целевой принцип;  
• принцип половозрастных различий;  
• принцип индивидуализации;  
• принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;  
• принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;  
• принцип интеграции;  
• принцип красоты и эстетической целесообразности.

**Принцип доступности**

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им – здоровье человека. Как неразумное применение лекарств по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы черлидинга должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма. В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

**Принцип «не навреди»**

Завет Гиппократа «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры преподаватели этой дисциплины в школах. Физические упражнения, применяемые во многих программах черлидинга, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

• заболевания в острой стадии;  
• тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;  
• болезни сердечно-сосудистой системы;  
• болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;  
• заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;  
• болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;  
• болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

**Программно-целевой принцип**

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

• определить цели и задачи;  
• учитывать материально-техническое обеспечение занятий;  
• провести тестирование, мониторинг и т.д.;  
• разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения;  
• регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;  
• проводить коррекцию тренировочных программ.

Наиболее эффективны занятия черлидингом минимум 2–3 раза в неделю продолжительностью 30–45 мин. Такие установки касаются и проведения занятий с детьми и подростками.

**Принцип индивидуализации**

Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

**Основная цель первого года обучения черлидеров**: обеспечение отбора по видам,  физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям, используемых в подготовке черлидеров). На протяжении первого года обучения черлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности:  бег  на короткие и длинные  дистанции, комплекс прыжковых  упражнений, элементы гимнастики,  элементы акробатики, элементы хореографии,  элементы   различных  танцевальных  направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных  навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

**Основные средства тренировочного воздействия.**

* общеразвивающие упражнения  с  предметами (помпоны) и без;
* комплекс  прыжковых  упражнений;
* силовые упражнения (с отягощениями и без)
* элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
* элементы  гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
* элементы  хореографии
* комплекс  прыжковых  упражнений;
* музыкальное  сопровождение;
* изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления занятий черлидингом:** первый год  подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более  сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической  подготовки  для  дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 6-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности  первого года обучения*.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных  элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение  простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

* состояние здоровья;
* показатели телосложения;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации учитель  должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидера.

Основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидера с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение черлидера  к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
* диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
* неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специальных подготовительных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
* упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления занятий.** Этап углубленной подготовки (совершенствования) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед учителем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной  специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся  нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

 На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования  техники. Кроме того,  упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обеспечение и совершенствование техники.** При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

**Психологическая  подготовка** черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. Черлидинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств. Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость.  Третий год обучения - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению

**Участие в соревнованиях.** В большей степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

Форма организации образовательной деятельности - очная.

**Используемая литература:**

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.
3. г. Красноярск. – 2014. – 37с.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
5. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).
6. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования».

**Литература для педагогов**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12,      с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*.*Аэробика: Теория и методика*. – Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.*
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.*Аэробика: Частные методики. – Т. II. –* М.: ФАР,200
10. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
11. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
12. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
13. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
14. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
17. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
18. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
19. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003