

ПРИНЯТА
на заседании
тренерского совета
протокол №01 от 31.05.2024

УТВЕРЖДЕНА
. Приказом директора МБУ «Лицей № 76»
№ 146/1-од от 01.08.2024
_____ Ю.С. Коняхина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Черлидинг»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Некрасова Е.В., тренер-преподаватель

Тольятти

2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Данная программа разработана для реализации в структурном подразделении МБУ «Лицей №76» Детско-юношеском клубе физической подготовки (далее – ДЮК ФП).

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа соответствует приоритетным направлениям программы развития физической культуры и спорта в Самарской области. Программа «Черлидинг» направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности. Цель программы мотивация к занятиям физической культуры и спорту, популяризация спортивных игр, привитие нравственно- эстетического воспитания. Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.

- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

В группу обучения набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача. Возраст детей от 7 до 18 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Настоящая программа рассчитана на два года обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе. Программа «Черлидинг» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной программе по физической культуре.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения), беседы по правилам и судейству соревнований.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуально-игровая, в парах.

Методы обучения:

- словесные - беседы
- наглядные - видеоматериалы

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

Форма и способы проверки результативности образовательной программы:

Основной показатель объединения - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги объединения используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

Предметные результаты (ЗУН)

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях черлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Метапредметные результаты

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.
6. Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

Личностные результаты

1. Укрепление здоровья и приобретение высокого уровня физического развития, повышение функционального состояния всех систем организма.

Программа состоит из двух модулей «Модуль 1 Базовый уровень», реализуемый в первый год обучения и «Модуль 2. Продвинутый уровень», реализуемый во второй год обучения.

Календарный учебный график реализации программы

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
01.09.2023	30.06.2024	36	126	108	3 раза в неделю

Учебный план по первому году обучения (базовый уровень)

№ модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	32	8	24
2	Специальная физическая подготовка	30	8	22
3	Технико-тактическое мастерство	30	8	22
4	Хореографическая подготовка	28	8	20
5	Показательные выступления	6		6
	Всего	126		

Содержание по Модулю Базовый уровень

1. Общая физическая подготовка

Вводное занятие: - техника безопасности на занятиях в спорт зале. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

- Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.
- первая помощь при травмах
- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств
- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта
- Строевые упражнения.
- Развитие ловкости

упражнения на снарядах-махи, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.

- Развитие общей выносливости

бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Развитие прыгучести

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

2. Специальная физическая подготовка

Основы техники и методика обучения в спортивном Черлидингу:

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

– Черлидинг

Шаги не меняющие Лидир. Ногу

1. March-Марш (1-2 сч)

2. Mambo-Мамбо (1-4сч)

3. Quick (little) mambo- Быстрое (Маленькое мамбо) – (1-3сч при выполнении с одной ноги, 1-8сч при выполнении с двух ног и прибавлении марша)

4. V-step (1-4сч)

Шаги меняющие Лидир. Ногу

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)
2. Double step-touch-2-приставныхшага (1-4сч)
3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)
4. Open-step- (открытыйшаг)

Модификация шага

Open-step- (1-2сч)

Singlecurl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)

Singlekneer-up- подъем колена- (1-2сч)

Singleliftside-отведение ноги в сторону- (1-2сч)

Singleliftback-отведение ноги назад- (1-2сч)

Удвоение-шага

Doublecurl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)

Doubleknee-up-два подъема колена одной ногой- (1-4сч)

Четыре захлеста- четыре захлеста голени- (1-8сч)

Четыре колена-четыре подъема колена- (1-8сч)

Shuffle- ча-ча-ча-шоссе- (1-2сч)

Mambocha-cha-мамбоча-ча- (1-4сч в одну сторону)

Lungeback, side-выпад назад, всторону- (1-2сч)

Упражнения с лентой:

-круги; вертикальные; горизонтальные

-змейки; вертикальная, горизонтальная

-гимнастические комбинации в сочетании с лентой

-музыкальные спортивно-хореографические композиции

3. Техничко-тактическое мастерство

Учащиеся получают базовую информацию о тактике этого вида спорта, умения работать в команде. Особое внимание уделяется эмоциональному фону личного характера. Умение работать в команде. Сплочённость коллектива. Эмоциональная устойчивость. Поведение команды в условиях спортивного прессинга, эмоциональное напряжение, пропаганда асоциального поведения Технические элементы изучаются

начиная с наиболее простых , затем, по мере усвоения, совершенствуются в более сложные. Музыкальный такт; различный ритм музыки. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (демиплие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье;

Учебный план по второму году обучения (продвинутый уровень)

Но модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	28	8	20
2	Специальная физическая подготовка	30	8	22
3	Технико-тактическое мастерство	30	8	22
4	Хореографическая подготовка	32	8	24
5	Показательные выступления	6		6
	Всего	126		

Содержание по Модулю Продвинутый уровень

1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, Захождение плечом.

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн.Стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- Развитие общей выносливости

Бег на длинные и короткие дистанции.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)
Для шеи и туловища: наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подмигиванием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

- Развитие гибкости

Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

- Развитие прыгучести

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение Basic-step (при помощи Степ-платформы), включающие движения рук и ног, так же согласование движений в целом с учетом ритма музыки. Добавляется баллистический стретчинг. Повышаем силовую нагрузку в соответствии с данным возрастом занимающегося.

1. Базовый шаг (Basic)- основной – (4сч)
2. Шаг-ви Основной и Попеременный шаг (V-step) – (4сч)
3. Касание Внизу и Вверху-Основной (TapUp-TapDown)
4. Касание Внизу –Попеременный (TapDown) – (8сч)
5. Касание Вверху –Попеременный (TapUp) – (8сч)
6. Шаг с касанием (StepTap) – (4сч)
7. Шаг с Подъемом-Основной и Попеременный (LiftSteps)
8. Врозь Вниз-Основной и Попеременный (StraddleDown) – (4сч)
9. Врозь Вверх-Основной и Попеременный (StraddleUp) – (4сч)
10. Шаг с Поворотом-Попеременный (TurnStep) – (8сч)
11. Через Верх Попеременный (OvertheTop) – (8сч)

Упражнения с лентой:

- круги; вертикальные; горизонтальные
- змейки; вертикальная, горизонтальная
- гимнастические комбинации в сочетании с лентой
- музыкальные спортивно-хореографические композиции
- упражнения с помпонами

3. Техничко-тактическое мастерство

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе
Психологическое состояние во время программы.

4. Хореографическая подготовка

- резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе)

Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений; Схемы и плакаты освоения технических приемов;

Правила игр; Правила судейства.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса. Рекомендации по организации восстановительных тренировок.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные материалы

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

Материально-техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал и универсальная спортивная площадка (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности). Скакалки. Футбол-мячи. Гимнастическая стенка. Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Гимнастическая палка. Обручи. Гантели. Ленты. Помпоны.

Организационно – методическое обеспечение реализации программы. Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по модулям обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания).

Планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия осуществляется исходя из конкретных задач определенного этапа подготовки и определенного периода годичного цикла.

В группах формируется стойкий интерес к занятиям и укреплению здоровья учащихся. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения составляют 40% общего объема тренировки по времени. Кроме того, проводятся целиком игровые дни в зале или на открытой спортивной площадке. С целью развития способности переносить значительные физические и психические нагрузки в тренировочный процесс вводятся специально подобранные комплексы круговой тренировки, система соревнований и контрольных испытаний. Объемная тренировка невысокой интенсивности способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.