

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Усть-Абаканская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО  
«Усть-Абаканская СШ»



Е.В.Кобызев

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
секции «ЧИР - СПОРТ»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
(Срок освоения программы 1 год)

**Тренер-преподаватель**  
Тодышева Виктория Васильевна

рп. Усть-Абакан  
2019 год

## Содержание

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основные характеристики программы:
  - 1.1. Направленность
  - 1.2. Актуальность программы
  - 1.3. Отличительные особенности программы
  - 1.4. Целесообразность
  - 1.5. Цель программы:
  - 1.6. Задачи
  - 1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа
2. Объем программы:
  - 2.1. Объем программы
  - 2.2. Срок реализации программы
  - 2.3. Режим занятий
3. Планируемые результаты
  - 3.1. Планируемые результаты
  - 3.2. Способы и формы проверки результатов

### II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1.1 Учебно-тематический план первого года обучения
- 2.2.2 Содержание тем программы первого года обучения

### III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- 3.1.1 Методическое обеспечение программы
- 3.2.2 Список литературы

### IV. Календарно тематическое планирование.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. Основные характеристики программы:

Данная программа составлена на основе авторской образовательной программы

«Чирлидинг» автор программы – Тодышева Виктория Васильевна.

Чирлидинг - инновационная форма в системе воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Чирлидинг - это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента Российской Федерации. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Черлидинг - это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников.

**1.1 Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**1.2 Актуальность данной программы:** Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Программа имеет элементы из общей физической подготовки, ритмики, музыкальной грамоты и др.

**1.3 Отличительная особенность:** Содержание программы «Чирлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

**1.4 Целесообразность:** Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**1.5 Цель программы** - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств чирлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### 1.6 Задачи:

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

деятельности,

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**1.7 Возраст детей:** программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-16 лет. В объединении принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Наполняемость в группах составляет не менее 14 человек.

## **2. Объем программы.**

1-й год обучения – 3 раза в неделю, 8 часов в неделю (8 ч), 336 часов в год.

Для зачисления в объединение по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется. Группы комплектуются детьми в возрасте 12-16 лет.

**2.2 Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**2.3 Режим занятий:** занятия групп проводятся 3 раза в неделю по 2-3 часа в неделю.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

## **3. Планируемые результаты.**

**Формы обучения:** Занятия носят преимущественно практический характер (формы проведения практических занятий – выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов, соревнования, показательные выступления), лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Обязательной частью каждого занятия в спортивном зале школы или на пришкольном участке является общая и специальная физическая подготовка. На нее отводится не менее 30 % от времени всего занятия в целом. Практические занятия проводятся во время проведения спортивных мероприятий, соревнований. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия, игра), групповые (коллективно-творческая деятельность, показательные выступления), индивидуальные (самостоятельная работа).

**3.1 Планируемые результаты:** Результатом освоения программы «Чирлидинг» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность,

целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность артистичность, способность к симпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни. Ожидаемые результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение;
- умение раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом, ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- умение организовать и провести занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развитие организаторских навыков для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватная оценка собственных физических способности;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.
- выполнение танцевальных программ на конкурсах, выступлениях и соревнованиях.

**Критерии и способы определения результативности:**

Контрольное задание, зачет,  
Показательные выступления,  
Конкурс, спортивные соревнования.

**2.2 Формы подведения итогов:** Контроль за освоением учебного материала проводится в форме показательных выступлений, участия в спортивных соревнованиях и конкурсах.**II. Содержание программы.**

### 2.1.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (8 ч)

Раздел	Количество часов	Теория	Практика

Понятие чирлидинга	30	14	16
Программа «ЧИР»	60	20	40
Программа «ДАНС»	160	20	140
Показательные выступления-соревнования	86	-	86
<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>54</b>	<b>282</b>

## 2.2.2 Тема 1. Понятие Чирлидинг

СОДЕРЖАНИЕ 1 год обучения (8 ч)

Теоретическая часть 14 часов. Вводный инструктаж по ТБ. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Основы знаний о развитии Чирлидинга. Правила соревнований.

Основы построения тренировки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Особенности ведения тренировок по чирлидингу. Методика общей, партерной разминки; Специальная разминка; Дозировка. Переход от одного вида деятельности к другому (хореография – акробатика - гимнастика).

Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности.

Практическая часть 16 часов. Базовые положения рук (различные варианты). Базовые махи, прыжки. Прогрессии сложностей в положениях флайера. Прогрессии сложностей в обучении спускам.

Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.

Страховка: головы, шеи, спины; полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение. Простейшие построения пирамид в один ярус. Построения пирамид в два яруса.

Построение пирамид с использованием дополнительного спорт. инвентаря. Совершенствовать построение общей композиции пирамиды. Строго соответствовать каждое движение заданному счету.

## Тема 2. Программа «ЧИР»

Теоретическая часть 20 часов. Развитие программы «Чир».

Практическая часть 40 часов. Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Изучение от простого к сложному: Кабриоль вперед, назад; Ножницы вперед, назад;

Арабеск; Пружина; Стедп; Врозь; Шпагат; Кольцо; Так; Той-тач; Пайк; Разноножка; Херки; Хедлер; Абстракт; Вокруг света; Повтор изученных прыжков. Совершенствование изученных прыжков.

**Тема 3. Программа «ДАНС»** Теоретическая часть 20 часов. Техника выполнения обязательных элементов программы «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практическая часть 140 часов. Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги. Танцевальные связки. Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам. Изучение: Простой пируэт;

Солнышко; Пируэт- флажок; Фуэте; Джаз-пируэт; Грант; Аттитюд; Тур-пике. Повтор изученных пируэтов. Совершенствование изученных пируэтов.

#### **Тема 4. Показательные выступления**

Практическая часть 86 часов. Основы танцевальной подготовки. Постановочная работа. Показательные выступления. Концертная деятельность (участие в концерте, приуроченном окончанию учебного года). Спортивные соревнования.

Итоговое занятие.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **1 год обучения**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Понятие чирлидинга	рассказ, работа с литературой и Интернет-	диалог, поисковый метод, игровые методы	беседа



		ресурсами		
2.	Программа «ЧИР»	демонстрация, работа с Интернет- ресурсами, рассказ	метод наглядного и устного изложения, частично- поисковый метод, практический метод, игровые методы	Практические занятия
3.	Программа «ДАНС»	демонстрация, работа с Интернет- ресурсами, рассказ	метод проблемного изложения, метод стимулирования, практический метод, игровые методы	Практические занятия
4.	Показательны е выступления	практическая работа	практический метод	Показательные выступления

### 3.2.2 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб.: 2016.
2. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г.
3. Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». - Волгоград, 2015.
4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современныеметодики. Рекомендации. - М.: Эксмо, 2014.

5. Скребцова Л.И., Сркебцова М.А., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. - М.: Амрита-Русь, 2014. - 272.
6. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. - Омск: 2014.
7. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» /И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
8. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А.Винер - ; М. «Просвещение» 2014г.

**Интернет-ресурсы:**

1. [ru.wikipedia.org/wiki/Черлидинг](http://ru.wikipedia.org/wiki/Черлидинг)
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <http://cheerleading.spb.ru/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>