



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЧЕРЛИДИНГ»

для учащихся 7 - 14 лет
срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Гонцова Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Танцевальный черлидинг» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 - Письмо Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
 - Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Директивных и нормативных документов типового плана-проекта учебной программы для дополнительного образования, утвержденного Федерацией Черлидинга Российской Федерации;
- Устав МБУДО ООЦ;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.
- Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг», автор-составитель Возовикова О.А;

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы учреждений дополнительного образования детей, ДЮСШ смежных

видов спорта, тренеров и спортивных клубов черлидинга высокого уровня, а также требования Федерации черлидинга России.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. При реализации программы «Танцевальный черлидинг» создаются условия для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности с активной жизненной позицией. В ходе обучения по данной программе обучающиеся приобретают различные двигательные умения и навыки, идет развитие эмоционально-волевой сферы, формируются этические установки, создаются возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

Отличительные особенности общеразвивающей программы. При реализации программы «Танцевальный черлидинг» используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровье сберегающие и игровые. Основу образовательной деятельности в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки.

Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно - групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами. В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полу-акробатики. Характерными параметрами в

черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с образовательной деятельностью. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в образовательной деятельности обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Адресат общеразвивающей программы: дети в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Планируемое количество обучающихся в группе от 8 до 17 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа-45 мин.

Перерыв между занятиями -10 мин.

Общее количество часов в неделю -6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеобразовательной программы «Танцевальный черлидинг»- 1008 часов.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения:

1,2,3,4 года обучения (базовый уровень): 252 часа в год, три года обучения- 756 часов.

Уровневость программы. Программа «Танцевальный черлидинг» включает в себя стартовый и базовый уровни. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. 1 года обучения программы «Танцевальный черлидинг» имеет «Стартовый уровень».

«Базовый уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает реализацию материала,

обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно тематического направления программы. 2, 3, 4 года обучения программы-«Базовый уровень».

Формы обучения. В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому учащемуся. Численность группы не менее 15 человек, что является целесообразным. **Виды занятий.** Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга. Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, соревнования, показательные выступления. **Формы подведения результатов:** конкурсы, соревнования, показательные выступления.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – формирование социальной компетентности ребенка через развитие его физических и творческих способностей, а также его лидерских качеств на занятиях по черлидингу.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать теории и методике в области общей и специальной спортивной подготовки, танцевальной и музыкальной культуры;
- совершенствовать технико-тактические действия в избранном виде деятельности;

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- повышать функциональные возможности организма;
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся;

- формировать межпредметные связи с предметами общеобразовательного цикла: историей, биологией (анатомия человека), английским языком, музыкой, информатикой, ОБЖ, МХК.

Воспитательные:

- формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью и устойчивую потребность в соблюдении норм здорового образа жизни через организацию здоровьесберегающего характера учебной деятельности и конструктивного общения, формирования установок на использование здорового питания;

- формировать навыки работы в коллективе (в команде), настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за принимаемые решения и творческий результат;

- развивать самостоятельность, самоконтроль, рефлекссию, формировать адекватную самооценку;

- воспитывать чувство гордости и патриотизма в отношении родного города, области, государства, собственных достижений и достижений сверстников в различных сферах.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план 1-го года обучения (стартовый уровень)

Таблица 1

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	2	2	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	38	-	38	Выполнение нормативов
3.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
3.2	Строевые упражнения	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
3.3	Упражнения в ходьбе и беге	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
3.4	Упражнения для туловища, плечевого	8	-	8	Наблюдение, исправление

	пояса и рук				ошибок
4	Специальная физическая подготовка	50	-	52	Карта индивидуальных достижений
4.1	Базовые элементы черлидинга (Данс программа)	10	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
4.2	Базовые позиции рук и ног (Данс программа)	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.3	«ЧИР» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.4	«ЛИП» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.5	«ЧИР» пируэты	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
5	Акробатика	40	-	40	Наблюдение
5.1	Базовые элементы акробатики (Данс программа)	40	-	40	Наблюдение, исправление ошибок
6	Хореография, пластика	18	8	10	Творческий отчет
6.1	Основы музыкальной грамоты	10	4	6	Наблюдение, исправление ошибок
6.2	Ритмические рисунки	8	4	4	Наблюдение, исправление ошибок
7	Техника черлидинга	70	4	66	Наблюдение
7.1	Основы композиции и методика составления танцевальной программы	32	4	28	Наблюдение, исправление ошибок
7.2	Способы подъема на стант	20	-	20	Наблюдение, исправление ошибок
7.3	Положения флайера в станте	12	-	14	Наблюдение, исправление ошибок
8	Психологическая подготовка	8	8	-	Анкетирование
8.1	Основы психологической подготовки команды	4	4	-	
8.2	Базовая психологическая подготовка	4	4	-	
9	Учебно-тренировочные сборы и выступления	16	4	12	Контрольные задания
9.1	Методика проведения	10	2	8	Наблюдение,

	учебно-тренировочных выступлений				исправление ошибок
9.2	Правила судейства, организация и проведение выступлений на уровне учреждения, района	6	2	4	Наблюдение, исправление ошибок
10	Аттестация обучающихся (Контрольные испытания)	3	-	3	Контрольные задания
11	Показательные выступления на уровне учреждения	3	-	3	Соревнования
	Итого	252	28	224	

Учебный план 2-го года обучения (базовый уровень)

Таблица 2

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний	4	4	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	38	-	38	Выполнение нормативов
3.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
3.2	Строевые упражнения	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
3.3	Упражнения в ходьбе и беге	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
3.4	Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
4	Специальная физическая подготовка	50	-	52	Карта индивидуальных достижений
4.1	Базовые элементы черлидинга (Данс программа)	10	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
4.2	Базовые позиции рук и ног (Данс программа)	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.3	«ЧИР» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление

					ошибок
4.4	«ЛИП» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.5	«ЧИР» пируэты	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
5	Акробатика	40	-	40	Наблюдение
5.1	Базовые элементы акробатики (Данс программа)	40	-	40	Наблюдение, исправление ошибок
6	Хореография, пластика	18	8	10	Творческий отчет
6.1	Основы музыкальной грамоты	10	4	6	
6.2	Ритмические рисунки	8	4	4	
7	Техника черлидинга	76	4	72	Наблюдение
7.1	Основы композиции и методика составления танцевальной программы	36	4	32	Наблюдение, исправление ошибок
7.2	Способы подъема на стант	20	-	20	Наблюдение, исправление ошибок
7.3	Положения флайера в станте	10	-	20	Наблюдение, исправление ошибок
8	Психологическая подготовка	8	8	-	Анкетирование
8.1	Основы психологической подготовки команды	4	4	-	Беседы, задания на сплочение
8.2	Базовая психологическая подготовка	4	4	-	беседы
9	Учебно-тренировочные сборы и выступления	16	4	12	Контрольные задания
9.1	Методика проведения учебно-тренировочных выступлений	10	2	8	Наблюдение, исправление ошибок
9.2	Правила судейства, организация и проведение выступлений на уровне учреждения, района	6	2	4	Наблюдение, исправление ошибок
10	Аттестация обучающихся (Контрольные испытания)	3	-	3	Контрольные задания
11	Показательные выступления на уровне учреждения	3	-	3	Соревнования
	Итого	252	30	222	

Учебный план 3-го года обучения (базовый уровень)

Таблица 3

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	Основы знаний	2	2	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение нормативов
3.1	Общеразвивающие упражнения	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
3.2	Строевые упражнения	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
3.3	Упражнения в ходьбе и беге	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
3.4	Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
4	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Карта индивидуальных достижений
4.1	Базовые элементы черлидинга (Данс программа)	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
4.2	Базовые позиции рук и ног (Данс программа)	5	-	5	Наблюдение, исправление ошибок
4.3	«ЧИР» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.4	«ЛИП» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.5	«ЧИР» пируэты	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
5	Акробатика	50	2	50	Наблюдение
5.1	Базовые элементы акробатики (Данс программа)	50	-	50	Наблюдение, исправление ошибок
6	Хореография, пластика	32	2	30	Творческий отчет
6.1	Основы музыкальной грамоты	12	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
6.2	Ритмические рисунки	20	2	18	Наблюдение, исправление

					ошибок
7	Техника черлидинга	26	4	22	Наблюдение
7.1	Основы композиции и методика составления танцевальной программы	20	4	16	Наблюдение, исправление ошибок
7.2	Способы подъема на стант	3	-	3	Наблюдение, исправление ошибок
7.3	Положения флайера в станте	3	-	3	Наблюдение, исправление ошибок
8	Психологическая подготовка	12	12	-	Анкетирование
8.1	Основы психологической подготовки команды	8	8	-	Беседы, задания на сплочение
8.2	Базовая психологическая подготовка	4	4	-	беседы
9	Учебно-тренировочные сборы и выступления	21	14	7	Контрольные задания
9.1	Методика проведения учебно-тренировочных выступлений	15	10	5	Наблюдение, исправление ошибок
9.2	Правила судейства, организация и проведение выступлений на уровне учреждения, района	6	4	2	Наблюдение, исправление ошибок
10	Аттестация обучающихся (Контрольные испытания)	4	-	4	Контрольные задания
11	Показательные выступления на уровне учреждения	8	-	8	Соревнования
	Итого	252	35	217	

Учебный план 4-го года обучения (базовый уровень)

Таблица 5

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	Основы знаний	1	1	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	35	-	35	Выполнение нормативов
3.1	Общеразвивающие	5	-	5	Наблюдение,

	упражнения				исправление ошибок
3.2	Строевые упражнения	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
3.3	Упражнения в ходьбе и беге	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
3.4	Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук	12	-	12	Наблюдение, исправление ошибок
4	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Карта индивидуальных достижений
4.1	Базовые элементы черлидинга (Данс программа)	20	-	20	Наблюдение, исправление ошибок
4.2	Базовые позиции рук и ног (Данс программа)	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.3	«ЧИР» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.4	«ЛИП» прыжки	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
4.5	«ЧИР» пируэты	10	-	10	Наблюдение, исправление ошибок
5	Акробатика	26	-	26	Наблюдение
5.1	Базовые элементы акробатики (Данс программа)	26	-	26	Наблюдение, исправление ошибок
6	Хореография, пластика	11	4	7	Творческий отчет
6.1	Основы музыкальной грамоты	7	-	7	
6.2	Ритмические рисунки	4	4	-	
7	Техника черлидинга	40	4	36	Наблюдение
7.1	Основы композиции и методика составления танцевальной программы	24	4	20	Наблюдение, исправление ошибок
7.2	Способы подъема на стант	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
7.3	Положения флайера в станте	8	-	8	Наблюдение, исправление ошибок
8	Психологическая подготовка	12	12	-	Анкетирование
8.1	Основы	6	6	-	Беседы, задания на

	психологической подготовки команды				сплочение
8.2	Базовая психологическая подготовка	6	6	-	беседы
9	Учебно-тренировочные сборы и выступления	16	6	10	Контрольные задания
9.1	Методика проведения учебно-тренировочных выступлений	12	4	8	Наблюдение, исправление ошибок
9.2	Правила судейства, организация и проведение выступлений на уровне учреждения, района	4	2	2	Наблюдение, исправление ошибок
10	Аттестация обучающихся (Контрольные испытания)	4	-	4	Контрольные задания
11	Показательные выступления на уровне учреждения	10	-	10	Соревнования
	Итого	252	28	224	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Основы знаний

Теория. Истоки черлидинга. Цели и задачи коллектива. Знакомство с историей зарождения движения. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства, места учебы, занятий спортом.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Теория. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

Практика. Упражнения на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Строевые упражнения. *Теория.* Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды.

Практика. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Упражнения в ходьбе и беге. *Практика.* Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Челночный бег. Челночный бег с препятствиями. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук. *Практика.* Упражнения для туловища на месте в различных и.п. (стоя, лежа на спине, сидя, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Упражнения для плечевого пояса и рук на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

Специальная физическая подготовка

Базовые элементы черлидинга (Данс программа).

Практика. Отработка базовых движений. Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы рук и ног (Данс программа).

Практика. Изучение и отработка базовых положений тела, рук и ног. Постановка корпуса у станка и на середине. Изучение позиций рук и ног у станка. «ЧИР» прыжки.

Практика. Прыжки (Стредл, Абстракт, Группировка, Херки). «ЛИП» прыжки. *Практика.* Высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в Той-тач. «ЧИР» пируэты. *Практика.*

Простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт, тур-пике, аттитюд, фуэте, «солнышко», гранд пируэт, пируэт-флажок.

Акробатика

Базовые элементы акробатики (Данс программа).

Практика. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону («колесо»), переворот с поворотом (Рандат).

Хореография, пластика

Основы музыкальной грамоты.

Теория. Значение музыки в черлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

Ритмические рисунки.

Практика. Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом. Построение различных ритмических рисунков: круги, линии. Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Техника черлидинга

Основы композиции и методика составления танцевальной программы

Теория. Понятие о содержании, композиции и исполнения танцевальной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. *Практика.* Этапы и методика составления танцевальной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

Способы подъема на стант.

Практика. Навыки взбирания: заход в стойку на плечах одиночной базы; стойка на внешней стороне бедра; боковая стойка на бедре (с либерти флажком); стредл на плечах базы; угол.

Положения флайера в станте.

Практика. Основная стойка, либерти, стэг, ноги вместе, точ, флажок, арабески, скорпион. Отработка элементов.

Психологическая подготовка

Основы психологической подготовки команды.

Теория. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Тренинги преодоления неблагоприятных состояний команды.

Базовая психологическая подготовка.

Теория. Проведение тренингов.

Учебно-тренировочные сборы и выступления

Методика проведения учебно-тренировочных выступлений.

Теория. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения. Единство и согласованность совместных усилий команды. Доступность упражнений начальному уровню мастерства. Общая характеристика задач учебно-тренировочных выступлений. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Правила судейства, организация и проведение выступлений на уровне учреждения, района.

Теория. Значение спортивных выступлений. Виды соревнований. Разбор, изучение правил. Типичные ошибки в составлении танцевальной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки при оценке содержания, качества исполнения, композиции и специфики вида программ. Судейская коллегия, права и обязанности.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обладает активной жизненной позицией;
- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества.

Метапредметные результаты:

- имеет ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную, и умеет адаптироваться в окружающей среде;

- умеет определять достижимые цели своей деятельности и идти к ним;
- умеет контролировать и корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеет основами самоорганизации и самоконтроля, самооценки;
- умеет организовывать совместную деятельность со своими сверстниками, товарищами по команде, педагогом, стремиться к конструктивному разрешению возможных конфликтных ситуаций;
- применяет лидерские качества и умение работать в команде; осознает ответственность за свой выбор и работу команды;
- владеет современными информационно-коммуникативными технологиями;
- умеет видеть причины успеха/неуспеха своей деятельности и находить пути корректировки своих ошибок.

Предметные результаты:

- владеет терминологией, знаниями, умениями и навыками черлидинга и спортивной хореографии;
- физически развит, имеет правильную осанку;
- знает правила и методы травмобезопасного подхода в организации тренировочной и соревновательной деятельности;
- знает правила судейской работы, может быть помощником в составе судейской команды;
- знаком с основными правилами здорового питания;
- соблюдает правила личной гигиены.

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 5

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	42

	Количество учебных дней	126
	Количество часов в неделю	6
	Количество часов	252
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	31 декабря-8 января
	Окончание учебного года	30 июня

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет для занятий: спортивный или хореографический зал. Кабинет для теоретических занятий: учебный кабинет. Музыкальная аппаратура. Ноутбук. Спортивное оборудование (маты, скакалки, спортивные коврики).

Информационное обеспечение

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень необходимой документации объединения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

Методическая литература

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
3. Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост. Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011
4. Черлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», 2008.- 44 с.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- текущий
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (См. Приложение 1).

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, реализующим программу.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях,

навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение 1) Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
4. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коюцкий. – Москва : Изд-во УРАО, 2013. – 419 с. – ISBN 978-5-8291-1481-7. – Текст : непосредственный.
5. Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника : учебное пособие / В. Ю. Никитин. – Москва : Один из лучших, 2004. – 414 с. – ISBN 5-7196-0286-0. – Текст : непосредственный
6. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики : учебное пособие / В. М. Смолевский, Е. К. Ивлиева. – Москва:, 2002. – 72с. – ISBN 5-09-004076-1. – Текст : непосредственный.
7. Волошина, И. А. Артикуляционная гимнастика для девочек : учебное пособие / И. А. Волошина. – Москва : 2011. – 30с. – ISBN 978-5-89814-696-2. Текст : непосредственный.
8. Румба, О. Г. Прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами : учебно-методическое пособие / О. Г. Румба. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2005. – 64 с. –Текст : непосредственный.
9. Польщикова, О. В. Особенности организации тренировочных занятий по черлидингу : учебно-методическое пособие / О.В. Польщикова, Г. Ф. Жован, Е. Николаева. – Белгород:, – 2017г. – 95с. – ISBN 978-5-9571-2279-1. – Текст : непосредственный.

Литература для детей

- Лопатина, А. Сказочный справочник здоровья / А. Лопатина, М. Скребцова. – Москва : Амрита-Русь, – 2004. –272 с. – ISBN. 5-94355-150-6. – Текст: непосредственный.

**Индивидуальная карта обучающегося по направлению
«Танцевальный черлидинг»**

ФИО _____

Возраст _____

Год обучения _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Силовая выносливость			
Скоростно-силовые способности			
Быстрота			
Гибкость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года
Шпагаты в 3-х положениях (продольный правый, продольный левый, поперечный).		
Мост, держать 3 Сек.		
Чир прыжок «Той – тач».		
Чир пируэт (двойной оборот).		

Вывод и рекомендации:

Контрольные упражнения

Общая физическая подготовка

1. Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

2. Силовая выносливость – поднимание туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

3. Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,05 м);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

4. Ловкость, координационные способности – челночный бег (3x10 м)

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,3);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

5. Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)

- Низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;
- Средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
- Высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

Специальная физическая подготовка

Упражнение	10,0 баллов	9,0 баллов	8,0 баллов	7,0 баллов
Шпагаты в 3-х положениях (продольный правый, продольный левый, поперечный).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Чир прыжок «Той – тач».	Легкий толчок, соблюдены позиции рук, ноги разведены в поперечный шпагат, либо выше параллели	Легкий толчок, соблюдены позиции рук, ноги чуть ниже параллели	Тяжелый толчок, не соблюдены позиции рук, ноги разведены на 145 градусов	Тяжелый толчок, не соблюдены позиции рук, ноги разведены меньше, чем на 145 градусов
Чир пируэт (двойной оборот).	Соблюдены позиции рук и ног. Четкий двойной оборот на 720 градусов	Соблюдены позиции рук и ног. Оборот на 540 градусов	Не соблюдены позиции рук. Оборот на 360 градусов	Не соблюдены позиции рук и ног. Оборот меньше, чем на 360 градусов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025