



**Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации**

**Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБОУ СОШ № 1699

/ **М.А. Попов**
«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛА ЧИРЛИДИНГА**

**Разработана на основании Федеральных государственных требований к
минимуму содержания, структуре и условиям реализации
дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной
программы в области хореографического искусства "Хореографическое
творчество" и сроку обучения по этой программе
(утв. приказом Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. № 158)**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: *физкультурно-спортивная*

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1 - 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Джабарова А.Р.

**МОСКВА
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Актуальность программы

Занятия физической культурой, в частности чирлидингом - это прежде всего профилактика различных заболеваний. Чирлидинг готов защитить, помочь и решить проблемы подрастающего поколения в вопросах укрепления здоровья и физического развития. Для школьников, зачастую с ослабленным здоровьем и плохо подготовленных физически, особо важное значение имеет спорт.

Чирлидинг - универсальный, популярный, массовый вид спорта. Занятия по данной программе в чирлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей и подростков чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

Занятия спортом и физической культурой направлены на улучшение социальной обстановки, предотвращению и сокращению правонарушений среди детей и подростков.

Принимая во внимание важную роль занятий спортом в деле воспитания молодого поколения, целесообразно делать основной акцент на создание и развитие детских команд по подготовке чирлидеров.

Педагогическая целесообразность

1. Формирование физической активности. Чирлидинг представляет собой интенсивную физическую тренировку, которая способствует развитию силы, гибкости, выносливости и координации движений. Занятия также включают элементы танца, что помогает улучшить ритм и грацию движений, а также развивает музыкальность.

2. Повышение самооценки и уверенности. Тренировки развивают навыки запоминания сложных хореографических комбинаций, точных движений и акробатических элементов. Это помогает детям развить чувство успеха и самоуважения, а также повышает уверенность в себе.

3. Командная работа и сотрудничество. Чирлидинг является командным видом спорта, требующим постоянного взаимодействия и сотрудничества между участниками. Дети учатся работать вместе, доверять друг другу, а также вырабатывать стратегии для достижения общих целей.

5. Участие в соревнованиях и выступлениях. Занятия чирлидингом предоставляют детям возможность принимать участие в соревнованиях и выступать перед публикой. Это развивает спортивный дух, ответственность, самодисциплину, способствует развитию навыка управления своими эмоциями.

Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия чирлидингом.

Задачи программы

Общие задачи работы с детьми и подростками в чирлидинговых командах органически связаны с основной целью – социальной работой по месту жительства, отвлечение детей от «улицы», а также подготовкой квалифицированных спортсменов и созданию команд высокого уровня подготовленности в чирлидинге.

Основными задачами осуществления данной Программы являются:

- вовлечение подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья подрастающего поколения;
- воспитание личностных качеств – самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность

- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом через привлекательную для них физически и нравственно здоровую деятельность
- привитие детям и подросткам навыков коллективной (командной) работы
- воспитание чувств патриотизма через привлечение детей и подростков к участию в международных соревнованиях детских и юношеских клубных команд

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы является индивидуальный подход и внимание к каждому обучающемуся, что позволяют достигать высоких результатов без травм и перетренированности. Авторская методика тренировок, выработанная годами и постоянно совершенствующаяся, направлена на гармоничное развитие ребенка. Большой упор делается на воспитание ребенка не только в качестве высококлассного спортсмена, но и на возвращение ярких и интересных личностей, которые будут уверенно чувствовать себя в жизни.

Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» предназначена для обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет (1-11 класс)

Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» рассчитана на 8 месяцев обучения. Всего продолжительность обучения составляет 81 астрономический час.

Форма и режим занятий

Форма обучения:

– очная (сочетание аудиторных и выездных занятий)

– групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – до 24 человек)

Занятия проводятся два раза в неделю по 75 мин.

Расписание занятий:

Вторник 17.10-18.25

Пятница 16.30-17.45

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- базовым рукам и элементам чирлидинга;
- акробатическим элементам и поддержкам;
- улучшит танцевальные навыки;
- улучшит гибкость и растяжку;
- улучшит свою физическую форму;
- научится артистично и эмоционально выступать;
- научится уверенно выступать на публике.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- волевые качества и самоорганизованность;
- лидерские качества;
- научится ставить цели и добиваться их;
- научится работать в команде;
- научится поддерживать партнеров по команде, сопереживать;
- научится договариваться и сотрудничать;
- научится брать на себя ответственность.

Воспитательная часть:

- будут сформированы и усовершенствованы навыки межличностного общения;
- снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца;

- воспитание дисциплины и навыков организованности в тренировочном процессе;
- воспитание и совершенствование навыков работы в коллективе;
- воспитание интереса к спортивным танцам, акробатике и хореографическому искусству.

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	4 часа
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил по технике безопасности во время тренировки 	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение основных правил по чирлидингу и терминологии 	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение Кодекса чирлидеров 	1
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	73 часа
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка базовых движений рук 	5
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка чир-прыжков в чирлидинге 	26
	Стредл	2
	Пайк	6
	Той-тач	10
	Файербёрд	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов 	6
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общая физическая подготовка (ОФП) 	10
	Упражнения на развитие:	
	гибкости	5
	выносливости	2
	силы	3
		12
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка пируэтов 	
	Упражнения на равновесие	2
	Подводящие упражнения к пируэтам	4

	Джаз-пируэты • Изучение техники выполнения шпагатов	6 6
3.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	4 часа
	• Клубные	4

ВСЕГО: 81 час

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

- сдача нормативов по ОФП (общая физическая подготовка)
- выступление на мероприятиях школы
- выступление на соревнованиях
- сдача на спортивные разряды
- открытые тренировки для родителей

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Программа будет реализовываться в спортивном или актовом зале.

Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12x12 метров.

- Для практической деятельности по возможности: коврик и маты.
- Необходимо музыкальная аппаратура.

Список использованной литературы

1. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу»: Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004 г.)
2. «Правила по чирлидингу (чир спорту)» (<http://cheerleading.ru/doc-rules/>)

3. «ЧИРЛИДИНГ. КАК ПОДГОТОВИТЬ КОМАНДУ». Методическое пособие для тренеров по чирлидингу (РОО «Федерация чирлидинг – группы поддержки спортивных команд», Москва, 2008 г.)
4. Книга правил Международного союза чирлидинга (ICU)
5. Учебно-тренировочная программа по чирлидингу для детско-юношеских спортивных школ (утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы) (Москва, 2015 г.)
6. «ЧИРЛИДИНГ» примерная образовательная программа дополнительного образования для детей, утверждена Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания г.Москвы, 2015г.
7. Сетевые ресурсы:
ООФСО «Федерация чирлидинга и чир спорта России»
<http://cheerleading.ru/>
РФСОО «Федерация черлидинга Москвы» https://vk.com/cheerleaders_msk,
<http://cheerleaders.msk.ru/news/194/>