

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Средняя
Общеобразовательная школа № 23

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол заседания ШМО

Малашенко И.Н.
« 1 » 29.05 2016г

Рассмотрено на заседании

педагогического совета.

Протокол №

« » _____ 2016г

Лимонова Н.П.

Директор школы

Лимонова Н.П.

Приказ №

_____ от « » _____ 2016



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЕДАГОГА

Свойкиной А.С

По «Черлидингу»

для учащихся 6 классов

срок реализации 3 года

1 час в неделю

Составлена на основе авторской программы
«Черлидинг» под редакцией М.В. Трефиловой

Пояснительная записка

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности.

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов 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 полуакробатики.

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 спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Работа выполняется по плану НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

Цели и задачи программы по черлидингу

Цель – занятий черлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов школьников учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге
- формирования знаний из области физической культуры и спорта
- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы 1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы
- Правила техники безопасности
- Знать технику выполнения упражнений
- Исполнения движений
- Ориентировка в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки

По окончании учебной программы 2 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

Формы и методы подведения итогов: ОФП, показательные выступления на соревнованиях.

Учебно-тематический план

I год обучения

№	Перечень разделов, тем	1.г.о. Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	2
3	Теория и история черлидинга	2	-	2
4	Программа «Чир»	2	8	10
5	Программа «Данс»	2	8	10
6	Художественные занятия	1	3	4
7	Сдача контрольных нормативов	1	2	3
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	2	2
		10	24	34

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. Теория и история черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Программа «Чир»

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: 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.

5. Программа «Данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

6. Художественное движение

Теория:

7. Сдача контрольных нормативов.

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

8. Показательные выступления в группах и секциях перед черлидерами и их родителями.

Учебно-тематический план

II год обучения

№	Перечень разделов, тем			
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по т.б	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	2
3	Теория и история черлидинга	1	-	2
4	Программа «Чир»	1	10	48
5	Программа «Данс»	1	14	40
6	Художественные занятия	-		34
7	Сдача контрольных нормативов	1	1	6
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	2	8
		6	28	34

Содержание 2 года обучения

1. Техника безопасности на занятия черлидингом.

Техника безопасности во время тренировок. Права и обязанности черлидеров.

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму черлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров.

3. Теория и история черлидинга.

Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: Президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзنهاуэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу - бизнеса. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов с выступлениями президентов.

4. Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир –дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Построение в шеренгу. Подвижные игры.

5.Программа «Данс»

Обязательные элементы. Танцевальные связки.

6. Художественное движение

Освоив азы художественного движения дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характерамузыки.

7. Сдача контрольных нормативов

ОФП,СФП. Обязательные элементы программы «чир», «данс». Терминология черлидинга.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тематический план

III год обучения

№	Перечень разделов, тем			
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	-	1
3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	1	8	48
5	Программа «Данс»	1	14	44
6	Художественные занятия	-	2	34
7	Сдача контрольных нормативов	1	2	4
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	2	8
		6	28	34

Содержание 3 года обучения

1. Техника безопасности на занятия черлидингом.

Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогинетика.

3. Теория и история черлидинга.

История черлидинга в России. Известные команды черлидеров.

4. Программа «Чир»

Акробатические упражнения колесо, рандат, фляк, рандат- фляк, сальто назад.

Станы: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте.

Пируэты: карандаш Джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, Грант пируют, Пируэт – флажок, продольный, вертилкальный.

Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета).

Чант и чир – кричалки. Подвижные игры.

5. Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «данс» программы.

6. художественное движение.

Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения не только возможно, но и нужно.

7. сдача контрольных нормативов.

Офф, спф. Соревновательная успеваемость. Участие в оригинальных программах по номинациям черлидинга.

8. участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

9. участие в соревнованиях по программе «чир» и «данс».