

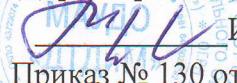
Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на педагогическом совете

протокол № 61 от 03.09.2015 г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДим»

 Иванцова И.Е.

Приказ № 130 от 03.09.2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЧЕРЛИДИНГ»**

Возраст учащихся 5-18 лет

Срок реализации – 2 года

Автор:

педагог дополнительного образования

Терентьева А.С.

Саратов – 2015

I. Пояснительная записка.

Черлидинг — это не только группа поддержки команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях: Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии играции, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный черлидер — сольный номер главного заводилы команды;

Черлидинг — сложно координационный вид спорта. Специфика его проявляется в выполнении большого количества технически сложных движений под музыку, в сочетании с предметами и без них. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве, синхронности и выразительности исполнения композиционной программы большим количеством членов команды. В современном мире редко удается реализовать потребность организма в физической активности. Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют детей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радостях движения, у них появляются новые заболевания, ухудшается физическое состояние, что самым негативным образом оказывается и на интеллектуальном развитии.

Занятия черлидингом являются наиболее доступными и комплексными для учащихся школьного возраста. Происходит развитие важных качеств личности учащихся:

- Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей учащихся.

В ходе занятий учащиеся приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию. Данная программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами черлидинга, развитие морально-волевых качеств лидера, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания. Основное содержание черлидинга составляют:

-упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные);

-упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи); элементы акробатики; элементы хореографии.

-ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой).

-упражнения с предметами (помпонами).

Особенностями занятий черлидингом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления (фристайл) и акробатического (ЧИР). В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях.

Разносторонность черлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам учащихся. Динамичность, целостность и танцевальность воспитываются в тесной связи с музыкой. В результате учащиеся овладевают умением согласовывать свои движения с содержанием и формой музыкального произведения, его размером, динамикой и другими средствами музыкальной выразительности. Использование музыки различного содержания в процессе физического воспитания учащихся обогащает движения, вносит разнообразие в их характер, помогает овладению техникой различных упражнений. В том числе учащиеся овладевают различными скоростями

движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску. Занятия оказывают благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких. Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Главное в идеологии черлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидеров обучают гимнастике, акробатике, хореографии, базовым элементам черлидинга. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция — одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

Цель: Приобщение учащихся к образцам физического, духовного и нравственного совершенства.

Задачи:

Обучающие:

Обучение:

- технике выполнения физических упражнений;
- технике выполнения элементов черлидинга;
- истории возникновения и развития черлидинга.

Развивающие:

Развитие:

- физических способностей учащихся;
- психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности

учащегося;

- познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

Воспитание:

- взаимопонимания, доброжелательности, уважения друг к другу, доверия и ответственности;
- здорового образа жизни;
- толерантности.

Программа «Черлидинг» адресована для учащихся 12-18 лет. Группы набираются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности учащихся. В процессе обучения возможна индивидуальная корректировка программы: перевод в другую группу, индивидуальная работа с учащимся, изменение времени обучения по отдельным темам программы, ввод изменений в программу для более глубокого и подробного изучения темы или же наоборот, изменение порядка изучения тем в силу недостаточной подготовленности учащихся (например, по возрасту).

Педагог должен учитывать возрастные психологические особенности учащихся.

Вид детской группы – группа постоянного состава.

В данной программе решается задача постепенного углубления и систематизации знаний учащихся. Учащийся на каждом цикле обучения (длительность цикла 1 год) получает законченный объем знаний определенного уровня по черлидингу. В следующем цикле (в следующем году) происходит углубление и расширение знаний.

Режим занятий

- Общее количество часов в год – 144
- Количество часов в неделю – 4
- Количество занятий в неделю – 2

- Периодичность занятий – еженедельно

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Метапредметные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в творческой деятельности;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения творческих задач;
- соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или конкурсной ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную конкурсную деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе;

Личностные

- осознание принадлежности к русской спортивной культуре: знание истории развития спорта в России.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;

- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора:

- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности;

- сформированное представление о черлидинге

- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи:

Предметные

По окончании обучения учащийся должен знать и выполнять:

- терминологию черлидинга,
- кодекс черлидеров,
- технику выполнения упражнений,
- ориентироваться в пространстве,
- прыжки,
- некоторые элементы акробатики,
- танцевальные элементы Черлидинга.

В результате занятий предполагается развить следующие качества личности:

Волевые качества черлидера — настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность — в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. А также выносливость и последовательность.

Уровень подготовки учащихся в основном определяется результатами и занятymi местами на конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов:

- участие в фестивалях
- участие в соревнованиях;
- экзамен по теоретической и практической части программ.

II. Учебный план

1-й год обучения

144

№	Наименование разделов и тем	теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Личная гигиена и внешний вид черлидера	4		4
3.	Теория и история Черлидинга	2		2
4.	Программа «Чир»	2	42	44
5.	Программа «Данс»	2	42	44
6.	Элементы акробатики	2	28	30
7.	Сдача контрольных нормативов		6	6
8.	Участие в соревнованиях и показательные выступления		4	4
9.	Постановочные и репетиционные работы		8	8
Итого:		14	130	144

2-й год обучения

144

№	Наименование разделов и тем	теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2

2.	Личная гигиена и внешний вид черлидера	4		4
3.	Программа «Чир»	2	42	44
4.	Программа «Данс»	2	42	44
5.	Элементы акробатики	2	28	30
6.	Сдача контрольных нормативов		6	6
7.	Участие в соревнованиях и показательные выступления		4	4
8.	Постановочные и репетиционные работы		8	8
Итого:		12	132	144

III. Содержание программы 1-ый год обучения

1. Вводное занятие.

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

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы, форма одежды. 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.

Базовые движения: руки на бедрах, хайви, лоу ви, положение рук Т, ломаное Т, верхний панч, кинжалы, рамка, правая и левая диагональ, правое и левое К. Чир -прыжки: стредл, абстракт, прыжок группировка. Станты: заход в стойку на бедре одиночной базы, угловая стойка одиночной базы, флагжок, стойка на бедре двойной базы.

Положение флаера: базовое положение, либерти, стэг, купи.

Пирамиды: построение пирамид в 1,5 человеческого роста.

5.Программа «Данс»

Теория. Развитие программы "Данс"

Практика. Изучение пируэтов. Положение корпуса и ног, простой пируэт, пируэт "пассе".

Grand Batman: вперед, назад, в сторону. С наклоном вперед, назад и сторону.

Шпагаты: продольные шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат, вертикальный шпагат.

Лип-прыжки: высокий лип-прыжок с выбросом ноги вперед, лип прыжок с выбросом ноги в сторону.

6. Элементы акробатики.

Теория: Понятие об акробатике, особенности занятий по акробатике.

Практика: Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

1. «Лягушка»
2. «Бабочка»
3. Растижка вперед.
4. Махи ногой на 180 градусов вперед
5. «Шпагат»
6. «Солнышко»

Упражнения на исправление осанки:

1. «Поплавок»

2. «Лодочка»

3. «Кошечка»

Упражнения stretch-характера (растяжки).

Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника

Изоляция.

Разучивание и выполнение акробатических элементов:

1. «Кораблик»

2. «Мост»

3. «Затяжка»

4. «Крокодил»

5. «Кувырок вперед»

6. «Кувырок назад»

7. «Стойка на лопатках».

7. Сдача контрольных нормативов

Практика.

- Прыжки

- Пируэт

- Шпагаты

- Базовые движения рук

Оценивается техника выполнения изученного материала.

8. Участие в соревнованиях и показательные выступления

Практика. Участие в соревнованиях по Черлидингу . Участие в мероприятиях с показательными выступлениями.

9. Постановочные и репетиционные работы

Постановка программ и подготовка к предстоящим соревнованиям.

III. Содержание программы

2-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструкция для занимающихся (требования к месту 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, форма одежды.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. Программа «Чир».

Теория. Развитие программы «Чир».

Практика. Повторение базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.

Базовые движения: руки на бедрах, хайви, лоу ви, положение рук Т, ломаное Т, верхний панч, кинжалы, рамка, правая и левая диагональ, правое и левое К. Чир -прыжки: повторение и отработка прыжков: стредл, абстракт, прыжок группировка. Изучение: Той-тач, той-тач с приземлением в шпагат, лип прыжки. Станты: Отработка захода в стойку на бедре одиночной базы, угловая стойка одиночной базы, флажок, стойка на бедре двойной базы. Синхронность движений.

Положение флаера: базовое положение, либерти, стэг, купи.

Пирамиды: построение пирамид в 1,5 человеческого роста.

Выбросы: изучение выбросов в различных базах и заходов флаера.

4. Программа «Данс»

Теория. Развитие программы "Данс"

Практика: Изучение пируэтов. Положение корпуса и ног, простой пируэт, пируэт "пассе".

Изучение сложных пируэтов, а также пируэт с двойным оборотом.

Шпагаты: продольные шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат, вертикальный шпагат/

Лип-прыжки: высокий лип-прыжок с выбросом ноги вперед, лип прыжок с выбросом ноги в сторону.

5. Элементы акробатики.

Теория. Понятие об акробатике, особенности занятий по акробатике.

Практика. Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

1. «Лягушка»
2. «Бабочка»
3. Растворка вперед.
4. Махи ногой на 180 градусов вперед
5. «Шпагат»
6. «Солнышко»

Упражнения на исправление осанки:

1. «Поплавок»
2. «Лодочка»
3. «Кошечка»

Упражнения stretch-характера (растяжки).

Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника

Изоляция.

Разучивание новых элементов, повторение и отработка изученных акробатических элементов, отработка на синхронность:

1. «Кораблик»
2. «Мост»
3. «Затяжка»
4. «Крокодил»
5. «Кувырок вперед»
6. «Кувырок назад»
7. «Стойка на лопатках».
8. «Перекидное вперед»
9. «Перекидное назад»
10. «Стойка на руках»
11. «Затяжка»

6.Сдача контрольных нормативов

Практика.

- прыжки
- пируэты
- шпагаты
- акробатические элементы

Оценивается техника выполнения изученного материала.

7.Участие в соревнованиях и показательные выступления

Практика. Участие в соревнованиях Саратовской области по Черлидингу .

Участие в мероприятиях с показательными выступлениями.

8.Постановочные и репетиционные работы

Постановка программ и подготовка к предстоящим соревнованиям.

IV. Методическое обеспечение программы и организация учебно-воспитательного процесса

Занятия проводятся в теоретической и практической форме.

Форма проведения занятий определяется возрастными особенностями учащихся, а также целью и содержанием разделов и тем изучаемого материала:

- занятие-тренировка
- беседа с объяснением материала и показом элементов наглядно;
- занятие - игра;
- комбинированное занятие;
- соревнования, кубки, фестивали

Взаимодействие с обучающимися на занятиях строится на основе разнообразных методов обучения и развития:

1.Словесных: рассказ, беседа, объяснение.

2.Наглядных: иллюстрация примерами, демонстрация элементов.

3.Проблемного обучения: эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов, объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций, постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися.

4.Проектных и конструкторских: создание новых способов решения шахматных задач.

5.Практических: упражнение, тренинг, решение шашечных концовок, задач, этюдов, соревнования, работа над ошибками.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

создание детских объединений внутри коллектива – групп консультирования, т.е. шефство старших учащихся, имеющих более высокий разряд над младшими;

привлечение к работе, связанной с проведением соревнований внутри города, соревнований с выездом в другие города, соревнований внутри Дворца творчества детей и молодёжи, таких кадровых ресурсов как родители, преподаватели других кружков, спонсоры;

связь с общественными организациями. Тесное взаимодействие с областной федерацией и Всероссийской федерациями по черлидингу г. Саратова, с отделами спорта при районной и городской администрации.

Организация учебно-воспитательного процесса:

- принцип систематичности проведения занятий;
- последовательное ознакомление учащихся с основными элементами и базовыми упражнениями в Черлидинге
- воспитание у детей чувства патриотизма: совместная творческая работа, посвященная дню победы.

Используемые технологии

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Черлидинг» реализуется в образовательном процессе Дворца творчества детей и молодёжи с помощью личностно ориентированных, диалогических и интерактивных, проблемно-развивающих и других педагогических технологий. Например:

- Технология коллективного взаимообучения (А.Г.Ривин, В.К.Дьяченко, Д.М.Брайтермен, А.С.Соколов и др.) используется при организации занятий в группах, где обучение предполагает работу в командах. Основные принципы – самостоятельность и коллективизм: все учат каждого и каждый учит всех. Учащийся усваивает быстро что – то из предложенного материала, что тут же применяет на деле и передаёт другим. Роль педагога при этом сводится к организации процесса обучения. Всю информацию дети добывают сами, при этом обучая друг друга.

- Технология полного усвоения (Б.Блум, Дж.Кэррол). Способности учащегося определяются при оптимально подобранных для данного ребёнка условиях. Технология задаёт единый для всех детей уровень знаний, умений и навыков, но делает переменными для каждого учащегося время, методы, формы, условия труда, то есть создаются дифференцированные условия для усвоения учебного материала. Важно определить эталон полного усвоения для всего курса. По результатам обучения дети делятся на две группы – достигших и не достигших полного усвоения. Первые изучают дополнительный материал, со вторыми –

педагог организует коррекционную работу, которая завершается диагностическим тестом, контрольным заданием.

- Технология адаптивной системы обучения (А.С.Границкая). Работа в парах сменного состава рассматривается как одна из форм организации самостоятельной работы на занятии. Суть подобного обучения – это не только сообщение новой информации, но и обучение приёмам самостоятельной работы, самоконтролю, взаимоконтролю, приёмам исследовательской деятельности, умению самостоятельно добывать знания и применять полученные знания на практике. Преимущества технологии адаптивной системы обучения состоят в том, что каждый работает в индивидуальном темпе: сильные развиваются свои способности, слабые получают помощь от более продвинутых учащихся и в конечном итоге становятся сильнее в стратегическом и тактическом плане.

Планирование занятий:

1-й этап – организационно-подготовительный и диагностический

Задачи данного этапа: подготовка педагога и учащихся к занятию; диагностика усвоенных знаний, анализ качества их выполнения, необходимая коррекция.

Содержание этапа: создание благоприятного микроклимата с настроем на творческую учебную деятельность, активизация внимания, включение в деятельность педагогической этики педагога, выбор приемлемых методик для проверки выполненного детьми самостоятельного задания с акцентированием внимания на усвоение ими воспитательных и дидактических задач предыдущего занятия.

Результат деятельности на 1-ом этапе: определение уровня внимания, активности, восприятия, настрой детей на предстоящее занятие, уровня взаимопомощи, створчества детей, самооценки собственной деятельности, оценочной деятельности педагога.

2-й этап – конструирующий, состоящий из основного и систематизированного этапов.

Задачи: обеспечение восприятия учащимися нового учебного материала.

Содержание основного этапа: максимальная активизация познавательной деятельности учащихся на основе теоретического материала, выполнение практических творческих заданий, развивающих определённые умения ребят;

Результат деятельности в основном этапе: осознание усвоения учащимися нового учебного материала и первоначальное развитие практических умений.

Задачи систематизированного этапа: формирование у учащихся системного, целостного представления о теоретических знаниях по теме; содержание систематизированного этапа: самостоятельное выполнение учащимися тренировочных заданий, результат деятельности в блоке: системное, осознанное усвоение учащимися нового материала.

3-й этап – итоговый: аналитический, рефлексивный и информационный.

Задачи аналитического этапа: анализ качества и уровня усвоения учащимися теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели и задач занятия;

Содержание аналитического этапа: подведение итогов деятельности, методы поощрения детей; результат деятельности в аналитическом блоке: подготовка учащихся к самооценке собственной деятельности.

Задачи рефлексивного этапа: самооценка детьми собственной деятельности, оценка сотрудничества; результат деятельности в рефлексивном блоке: определение личностного отношения учащихся к содержанию, собственной деятельности на занятии и достигнутым результатам, эмоционально-ценостным переживаниям; самоопределение к дальнейшей деятельности; прогнозирование задач саморазвития.

К наиболее важным средствам психолого-педагогической поддержки учащихся относятся:

- дозирование педагогической помощи, создание ситуации успеха и самоопределения;
- диагностика личностного роста каждого участника группы;
- умение педагога приходить на помощь учащемуся в момент осмыслиения им новых и трудных задач самоопределения;

- отношения доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества со стороны педагога;

Техническое оснащение

Стандартная площадка для черлидинга ограничивается размером 12 x 12 метров.

Требует внимания высота потолка - минимум 5 метров (для чир-программ).

Наличие матов, ковриков для растяжки, музыкальное сопровождение (магнитофон с CD и USB).

V. Список использованной литературы

- 1.** Сайт Всероссийской федерации по Черлидингу.
<http://www.cheerleading.ru/>
- 2.** Линда Рей Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001 год.
- 3.** Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005
- 4.** Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003
- 5.** Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004
- 6.** Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004
- 7.** Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2004
- 8.** Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки
- 9.** И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.
- 10.** Новикова, В. Черлидинг - чудище огромно, столово и ... красиво
- 11.** В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61

Список литературы для учащихся

Интернет ресурсы:

- 1.**<http://www.cheerleading.ru/>
- 2.**<http://vk.com/cheer64>
- 3.**<http://www.dvorectvorchestva.ru/>
- 4.** Новикова, В. Черлидинг - чудище огромно, столово и ... красиво.
- 5.** В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61