****

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

**Направленность физкультурно-спортивная**

 **Актуальность программы** определяется ростом негативной тенденции, связанной с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся и как следствие, снижение здоровья детей. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся.

В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. Это послужило основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования учащихся на занятиях черлидингом.

  **Отличительные особенности**.

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

 Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности, содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Это украшение всех физкультурных и культурномассовых праздников.

**Возрастная категория учащихся**: школьники от (8-17) лет.

Для обучения в объединении **Черлидинг** необходимо наличие допуска (медицинской справки) к физкультурным занятиям.

 **Цель программы:**

 – укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия черлидингом.

 **Задачи программы:**

**Обучающие:**

 • познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта: значение в жизни человека, роль в укреплении и сохранении здоровья;

 • познакомить с базовыми элементами черлидинга;

 • научить технике основных элементов черлидинга, акробатики, гимнастики;

• обучить правилам здорового образа жизни.

**Развивающие:**

 • развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;

 • содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

 • развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

 • содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;

• развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения.

**Воспитательные:**

 • воспитывать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;

 • содействовать формированию у учащихся потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 • воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Условия реализации программы**

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим реализации программы:** 216 часов.

**Особенности комплектования групп:**

- наполняемость групп 13-18 человек.

**Занятия проходят** - 3 дня в неделю по 2 часа.

 **Продолжительность занятий** - 45 минут с перерывом в 15 минут.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

Личностными результатами освоения содержания программы «Черлидинг»

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Метапредметные результаты:**

 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в своей деятельности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек;

- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на выступлениях.

**Предметные результаты:**

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении поддержек;

- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в своей деятельности.

**В результате освоения данной программы учащиеся будут**

 **знать:**

- историю развития черлидинга;

- правила техники безопасности;

- кодекс черлидеров;

- понятия и термины, связанные с черлидингом;

- содержание программ «ЧИР-ДАНС»;

- основные обязательные элементы черлидинга (базовые положения кистей рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.) и технику их исполнения.

**Уметь:**

- отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);

- выполнять самостраховку и страховку во время исполнения акробатики, поддержек;

- выполнять кодекс черлидеров;

- ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге;

- выполнять технически правильно основные элементы черлидинга (базовые положения кистей и рук, стойки, чир-прыжки, лип-прыжки и др).

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала | Дата окончания | Количество учебных недель | Количество часов в год | Место проведения | Режим занятий |
| 01.09. | 31.05. |  36 |  216 | Кубринский центр детского творчества | 3 дня в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут |

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Название раздела, темы** |  **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **5** | **5** | **-** | **Беседа** |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **15** | **15** | **-** | **Беседа** |
| **2.1** | Изучение правил по технике безопасности во время тренировки | **7** | **7** |  | **Беседа** |
| **2.2** | Изучение основных правил по черлидингу и терминологии. | **8** | **8** |  | **Наблюдение, беседа** |
| **3.** | **Практические занятия** | **190** | **10** | **180** |  |
| **3.1** | Изучение и отработка базовых движений рук | **10** |  | **10** | **Наблюдение** |
| **3.2** | Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге | **30** | **2** | **28** | **Наблюдение** |
| **3.3** | Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления | **30** | **2** | **28** | **Наблюдение** |
| **3.4** | Общая физическая подготовка (ОФП) | **40** | **5** | **35** | **Наблюдение** |
| **3.5** | Отработка акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо) | **40** | **5** | **35** | **наблюдение, выполнение практических заданий педагога** |
| **3.6** | Комплекс силовых упражнений | **20** | **2** | **18** | **Наблюдение** |
| **3.7** | Постановка танцевальных номеров | **10** | **1** | **9** | **Наблюдение** |
| **3.8** | Концертная деятельность | **10** | **1** | **9** | **открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях** |
| **4.** | **Итоговое занятие** | **6** |  | **6** |  |
|  | **Итого часов** |  **216** |

 **СОДЕРЖАНИЕ**

 **1. Вводное занятие (5 часов)**

 **2. Теоретические сведения (15 часов)**

 **2.1** Изучение правил по технике безопасности во время тренировки (Дисциплина на тренировке, бережное использование спортивного оборудования и инвентаря).

 **2.2** Изучение основных правил по черлидингу и терминологии (ознакомление с правилами черлидинга и основными терминами:

 Кетчер,

 Партнерский стант,

 Пирамида, Пируэт и др).

 **3. Практические занятия (190 часов)**

 **3.1** Изучение и отработка базовых движений рук (прямые, согнутые).

 **3.2** Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге (V- позиция).

 **3.3** Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления (Кредл, Лип, Поп ап).

 **3.4** Общая физическая подготовка (ОФП) (на осанку, дыхание, специальные упражнения на укрепление мышц живота, рук и ног).

 **3.5** Отработка акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо).

 **3.6** Комплекс силовых упражнений.

 **Обязательные элементы:**

**1*)*Пирамида или станты:**

* участвует не менее 3-х человек;
* выполняется в составе общей композиции;
* строится не менее, чем из двух ярусов;
* страховка обязательна!

**2) Кричалки:**

* участвует вся команда;
* выполняются без музыкального сопровождения.

**Состоят из:**

* представления имени команды;
* приветственного обращения к зрителям (болельщикам);
* скандирования-поддержки.

**3) Акробатическая часть:**

* выполняют любые акробатические элементы (кувырок, колесо, стойка на руках и пр.);
* могут выполняться, как одним участником так и всей командой.

**4) Прыжки:**

* выполняются всей командой синхронно;
* выполняются в составе общей композиции;
* выполняются любые прыжки.

**3.7** Постановка танцевальных номеров является ключевой частью работы по данной программе, т.к. оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики в публичных выступлениях участников т.о. «Черлидинг», способствуют популяризации черлидинга как вида спорта, а также позволяют повысить уровень самооценки обучающихся.

**3.8** Концертная деятельность, выступление на открытых уроках, школьных концертах, спортивных мероприятиях.

**4.** **Итоговое занятие (6 часов)**

 **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Методическое обеспечение:**

1. Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, спортивные коврики, музыкальная аппаратура;

2. От педагога требуется ведение следующей документации:

- журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок.

В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.

3. Для более эффективных результатов работы педагога планируются индивидуальные занятия с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;

4. В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям организуются выступления учащихся т.о. «Черлидинг» в массовых, зрелищных мероприятиях (культурных, спортивных и др.), а также участие команды ЦДТ в различных конкурсах данной направленности.

5. Обязательно наличие аптечки скорой помощи.

 **На занятиях используются следующие методы:**

* Словесные:
* объяснение;
* указания.
* Наглядные и практические:
* показ;
* выполнение упражнений.

**Методы выполнения упражнений:**

1. Повторный – работа с неоднократным повторением;

2. Переменный – работа с различной интенсивностью;

3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;

4. Круговой – работа по «станциям»;

5. Соревновательный.

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

1. Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

2. Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

3. Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

В процессе занятий используются различные формы занятий: практические и теоретические занятия; тестирование; показательные выступления на праздниках, конкурсах, открытые уроки.

А так же различные методы:

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

1. Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д);

2. Наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций,

3. Наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др);

4. Практический (выполнение упражнений по учебным карточкам, схемам и др).

**Формы организации** деятельности учащихся на занятиях:

1. Фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися.

2. Индивидуально-фронтальное–чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

3. Групповая – организация работы в группах.

4. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

5. Коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы.

 **Материально-техническое обеспечение:**

 **Материальная база:**

- маты для отработки пирамид и стантов;

- спортивные коврики для работы в партере;

- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, гантели);

 - музыкальная аппаратура;

- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, видеоаппаратура и т.п.

**Внешний вид членов команды**

Команда должна быть одета в тренировочную форму или униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть-топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки плотно зашнурованные. В целях соблюдения техники безопасности во время тренировки не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.)  и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

 **МОНИТОРИНГ**

 **Формы аттестации**

 **Оценочные материалы**

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого ребенка, правильностью выполнение упражнений и качеством технологического процесса. Педагогом проводится обследование уровня физической подготовленности обучающихся с помощью комплекса зачетных упражнений, которые проводятся 2 раза в год. Педагогом ведется учет проведение разминок обучающимися, результат фиксируется в таблице №1. Результаты участия обучающихся в мероприятиях различного уровня фиксируются в таблице №2. В таблице №3 фиксируется освоенные обучающимися основные элементы по программе «Черлидинг».

 **Таблица №1**

 Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив (пол) | Отжимание в упоре лежа | Присесть и встать на одной ноге | Упор присев – упор лежа за 1 мин | Поднимание туловища за 1 мин | Поднимание прямых ног из и.п. лежа за 1 мин | Приседание за 1 мин |
| Девочка | 1 раз |  - | 10-15 раз | 5-8 раз |  - | 15 раз |
| Мальчик | 1 раз |  - | 15-18 раз |  |  - | 20 раз |

 **Таблица №2**

Сводная таблица участия воспитанников т.о. в выступлениях на мероприятиях

(ЦДТ, поселок, район)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | МероприятиеФ.И ребенка |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |

 **Таблица №3**

 Карта освоения обучающегося основных элементов по программе «Черлидинг»

и.д.о. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата заполнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Чир-прыжки | Лип-прыжки | Шпагат | Переворот в сторону (колесо |
| 1…… |  |  |  |  |  |

 - Плохо;

 0 среднее;

 + хорошее.

Для реализации учебно-тематического плана каждый участник, задействованный в программе, в течение тренировочного сезона через практические и теоретические занятия, должен быть обучен определенным навыкам для выполнения обязательных элементов черлидинговых программ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Номинация** |  **Элемент** | **Необходимые физические качества** | **Необходимые умения и навыки** |
| 1. |  | Станты, пирамиды | **верхний**:сила, ловкость, гибкость | Техническое выполнение, концентрация внимания |
| **База**:сила, ловкость | Техническое выполнение, быстрая реакция, концентрация внимания |
| 2. |  | Чир-кричалки,чант-кричалки |  - | Умение кричать на выдохе |
| 3. |  | Чир-данс | Выносливость | Координация движений, скоростно-силовые навыки |
| 4. |  | Акробатические элементы | Сила, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений | Техническое выполнение, концентрация внимания, координация |
| 5. |  | Чир-прыжки(используются в чир и в чир-данс номинации) | Сила, гибкость | Техническое выполнение |
| 6. | Чир-данс | Пируэты (360, 720 град) | Гибкость | Техническое выполнение, равновесие, координация движений |
| 7. | Махи | Гибкость, сила | Техническое выполнение, координация движений |
| 8. | Лип-прыжки | Гибкость, сила |  |
| 9 | Шпагаты | Гибкость |  - |

Для освоения каждого элемента необходимо изучение техники и приобретение навыков выполнения элементов с дальнейшим совершенствованием.

  **Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, ФиС, 1978г.
2. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004 г.)
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
4. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств черлидерс – групп поддержки спортивных команд, Москва, 2000г.
5. Правила соревнований по черлидингу, РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», Москва, 2005 г.
6. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998г.
7. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006 г.

 **Нормативно-правовые документы**

**Федеральный уровень:**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации"

4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

9. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

**Региональный уровень:**

1. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области
2. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД
3. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

 Приложение по технике безопасности.

 Правила безопасности.

***Техника безопасности во время тренировок по черлидингу*.**

***Педагог обязан:***

* Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
* Проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
* Проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
* Не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
* Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
* Обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программ;
* Выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой.

***Спортсмен-черлидер обязан:***

* Являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
* Иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, одежду с карманами и капюшонами и т.п.);
* Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
* Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
* Соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

***На тренировке запрещается:***

* Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
* Пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
* Покидать спортивный зал без разрешения тренера;
* Самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
* Носить цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.