

Управление образования городского округа – город Волжский Волгоградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 35 им. Дубины В.П. г. Волжского Волгоградской области»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 35 им. Дубины В.П.
_____ В.Н. Рода
« _____ » _____ 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Возраст обучающихся: 6 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Петренко Инна Александровна,
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» является программой физкультурно-спортивной направленности, поскольку ориентирована на развитие физических способностей и качеств, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, получении базовых знаний, умений и навыков в танцевальном спорте. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в ходе освоения учащимися техники черлидинга.

Настоящая программа составлена с учетом основных нормативных документов.

Актуальность программы. Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В связи с этим становится очевидной необходимость поиска новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды танцевальной направленности, среди которых одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениям является – черлидинг. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся, начиная со старшего дошкольного возраста на любой стадии физической подготовленности.

Черлидинг, как физкультурно-спортивное массовое движение используется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Черлидинг формирует умение соблюдать правила эстетического поведения, понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху! В связи с этим актуальность программы обусловлена тем, что ее курс направлен на оздоровительный эффект обучающихся, динамику их физического и психического развития.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих, заключаются в том, что она направлена на:

- привлечение детей и подростков, к здоровому образу жизни, содействие их физическому, культурному и духовному развитию;
- расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей учащихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 6-14 лет. Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий черлидингом. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, в связи с этим необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен, что позволяет использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают, необходимо регулировать нагрузку, она должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, поэтому занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Базовый уровень программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем учебного времени: 34 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Программа «Танцевальный спорт» реализуется с сентября по май. Продолжительность занятия – 1 академический час, периодичность один раз в неделю.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по данной программе проходят все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся по группам, наполняемость группы – 15 -17 человек. Состав группы – постоянный. Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Цель программы: создание условий и возможностей для физического образования, воспитания и развития учащихся, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни средствами чирлидинга.

Задачи:

образовательные (предметные):

- ознакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга;
- изучить базовые элементы черлидинга;
- обучить технике выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов;

- дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга;
- формировать потребности в занятиях чирлидингом, как составляющей здорового образа жизни;
- формировать представление и навыки здорового образа жизни;
- обучить спортивной хореографии и технике выполнения элементов чирлидинга.

личностные

- развить у обучающихся стремление к активному образу жизни;
- формировать эстетический вкус, творческое мышление;
- создать условия для максимальной реализации потенциала каждого учащегося, дальнейшего развития его способностей;
- воспитывать спортивный характер;
- ориентировать на реализацию решительного поведения, осуществление внутреннего самоконтроля;
- способствовать формированию адекватной самооценки, развитию мотивации самосовершенствования, самореализации, мотивации достижения.

метапредметные:

- учить серьезно относиться к делу, проявлять дисциплинированность;
- развивать эстетические качества (музыкальность, танцевальность, артистизм).
- раскрывать спортивный потенциал каждого учащегося;
- формировать умение работать в коллективе, в группе.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	теория	практика	итого
Раздел 1 Введение в программу				
1.1	Вводное занятие. Введение в программу. История возникновения черлидинга. Развитие чирлидинга в России и за рубежом.	1		1
1.2.	Техника безопасности. Основные правила ведения тренировок.	1		1
Раздел 2 Базовые элементы черлидинга				
2.1.	Базовые элементы черлидинга.	2	2	4
2.2.	Положение тела, положение рук во время движения.	0,5	1,5	2
2.3.	Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	0,5	1,5	2
2.4.	Положения ног. Виды комбинаций.	0,5	1,5	2
2.5.	Точность, чёткость выполнения танцевальных движений.	0,5	1,5	2
2.6.	Синхронность выполнения.	0,5	1,5	2
2.7.	Техника правильной постановки голоса.	0,5	1,5	2
2.8.	Прыжковая подготовка. Различные виды прыжков. Техника выполнения простых	0,5	1,5	2

	прыжков.			
2.9.	Виды прыжков: «Хедлер», «Двойная девятка», «Пайк».	0,5	1,5	2
2.10.	Силовая подготовка.	0,5	1,5	2
2.11.	Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.	0,5	1,5	2
2.12.	Пирамиды.	0,5	1,5	2
2.13.	Круговая тренировка.	0,5	1,5	2
2.14.	Аэробный комплекс.	0,5	1,5	2
2.15.	Итоговое занятие		2	2
	ИТОГО	10,5	23,5	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1.1. Вводное занятие. Введение в программу. История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.

Теория: Понятие черлидинга. Как зарождались первые команды поддержки в Российской Федерации. Что включает в себя данный вид спорта. Тенденции развития черлидинга на сегодняшний день.

Практика: Просмотр презентации «История возникновения черлидинга», а так же видео выступлений команд черлидинга и обсуждение их с учащимися.

Тема 1.2. Техника безопасности. Основные правила ведения тренировок.

Теория: Основные требования к инвентарю, к одежде занимающихся; обсуждает правила безопасного поведения и внешнего вида черлидера. Требования для костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований.

Практика: Просмотр видео сюжетов выступлений черлидеров с падением. Разъяснение правил соблюдения техники безопасности на занятиях, при выполнении любых упражнений и, в частности, акробатических упражнений.

Раздел 2 Базовые элементы черлидинга

Тема 2.1. Базовые элементы черлидинга.

Теория: базовые элементы черлидинга.

Тема 2.2. Положение тела, положение рук во время движения.

Теория: представления о правильном и неправильном положении тела, рук во время движения.

Практика: отработка положения тела и рук во время движения, умение понимать, когда положение тела становится неправильным.

Тема 2.3. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Теория: представления о правильном и неправильном положении кистей во время движения.

Практика: отработка положение кистей во время движения, умение понимать, когда положение кистей становится неправильным

Тема 2.4. Положения ног. Виды комбинаций.

Теория: изучение различных видов комбинаций

Практика: умение выдерживать правильное положение ног, усвоение представлений о

Тема 2.5. Точность, чёткость выполнения танцевальных движений.

Теория: представления о важности техники в процессе черлидинга

Практика: отработка выполнения танцевальных движений технично, с точностью.

Тема 2.6. Синхронность выполнения.

Теория: представление о том, что черлидинг это большая спортивно-танцевальная система, где важное значение имеет умение слышать другого, чтобы выполнять всё технически синхронно.

Практика: отработка синхронного выполнения простых связок и движений.

Тема 2.7. Техника правильной постановки голоса.

Теория: голос, как важная составляющая сопровождения черлидинга.

Практика: отработка четко, синхронно, с определенной интонацией сопровождать речевки голосом.

Тема 2.8. Прыжковая подготовка. Различные виды прыжков. Техника выполнения простых прыжков.

Теория: Различные виды прыжков. Техника выполнения простых прыжков.

Практика: отработка техники выполнения прыжков простого вида.

Тема 2.9. Виды прыжков: «Хедлер», «Двойная девятка», «Пайк»

Теория: техника выполнения различных видов прыжков: «Хедлер», «Двойная девятка», «Пайк».

Практика: отработка техники выполнения прыжков «Хедлер», «Двойная девятка», «Пайк».

Тема 2.10. Силовая подготовка

Теория: представление о важности силовой подготовки

Практика: выполнение упражнений на развитие такого качества как сила.

Тема 2.11. Выполнение стантов и безопасность. Правила споттеров.

Теория: представление о стантах и соблюдении безопасности, повторение правила споттеров.

Практика: выполнение стантов.

Тема 2.12. Пирамиды.

Теория: представление о пирамидах в черлидинге, о технике выполнения пирамиды.

Практика: выполнение простой пирамиды из 2 уровней.

Тема 2.13. Круговая тренировка.

Практика: выполнение упражнений круговой тренировки на разные группы мышц.

Тема 2.14. Аэробный комплекс

Практика: выполнение аэробных упражнений на силу, равновесие.

Тема 2.15. Отработка элементов

Практика: отработка элементов, вызывающих трудности.

Тема 2.16. Индивидуальная отработка основ движения.

Практика: наставничество и индивидуальная работа по качеству и технике отработки основ движения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила по технике безопасности на занятиях, краткие сведения по строению организма человека, правилам оказания первой медицинской помощи, режима питания спортсмена, характеристикам спортивного инвентаря и ухода за ним;
- овладеть базовыми элементами черлидинга;
- выполнять акробатические элементы, поддержки;
- самостоятельно выполнять разминочные комплексы;
- формировать потребности в занятиях чирлидингом, как составляющей здорового образа жизни.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график (приложение 1)

Материально-техническое обеспечение:

- зал, оборудованный в соответствии с СанПин;
- ТСО (магнитола, ноутбук для видео просмотра);
- секундомер, для снятия нормативов;
- спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, гантели, палки, скамейки, набивные мячи, тренажеры).

Формы аттестации

Виды контроля

- *предварительный (стартовый) уровень* – осуществляется в начале обучения в форме диагностики детей на наличие сколиоза, плоскостопия и других физических недостатков;
- *текущий (промежуточный) уровень* – осуществляется наблюдение за выполнением практических занятий; сдача нормативов по черлидингу;
- *итоговый контроль* - участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Для отслеживания результатов (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы, используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение учащимися тестов, диагностических заданий,
- мониторинг, сдача нормативов.
- показательные выступления, участие в соревнованиях.

Список литературы

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.

3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007

4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск., 2005.

5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.,

Список литературы для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по чирлидингу. Линда Рэ Чеппел. «Патриот», Москва, 2004 г.

2. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России». Москва, 2011 г.

3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.

4. Сборник зачетных рефератов «Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.

5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.

6. Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.

7. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001 г.

8. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.

9. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.

10. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005 г.

11. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003 г.

12. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. Одинцова И.Б., Москва, 2003 г.

Приложение 1

Календарный учебный график

	Занятия по расписанию
	Каникулы
	Аттестация

Месяц	Недели и числа обучения		Учебные занятия	Каникулы	Аттестация
сентябрь	1	01-05			
	2	06-12			
	3	13-19			
	4	20-26			
	5	27-03			
октябрь	6	04-10			
		11-17			
	7	18-24			
	8	25-31			

ноябрь	9	01-07			
	10	08-14			
	11	15-21			
		22-28			
декабрь	12	29-05			
	13	06-12			
	14	13-19			
	15	20-26			
	16	27-31			
январь		03-09			
	17	10-16			
	18	17-23			
	19	24-30			
февраль	20	31-06			
	21	07-13			
	22	14-20			
		21-27			
март	23	28-06			
	24	07-13			
	25	14-20			
	26	21-27			
	27	28-03			
апрель	28	04-10			
		11-17			
	29	18-24			
май	30	25-01			
	31	02-08			
	32	09-15			
	33	16-22			
	23-29				
ИТОГО	34				