

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
" Полилингвальная многопрофильная школа № 23"
городского округа город Стерлитамак Республика Башкортостан

РАССМОТРЕНА

Методическим объединением
учителей физической культуры
и ОБЖ
протокол от «30» августа 2021
г № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2021 г
№ 507

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чирлидинг»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся или класс: 1-4 класс

Срок реализации: 2021-2022 учебный год (216 часов)

Составитель:
тренер-преподаватель
Самойлова А.А.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание курса	11
2.1. Тематическое планирование	11
3. Методическое обеспечение	12
3.1. Условия для реализации программы	17
4. Список литературы	19
4.1. Правовая база программы	19
4.2. Основная литература	19

Пояснительная записка

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать чирлидинг. Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Чирлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому в настоящее время образовательные программы только начинают создаваться. Чирлидинг, состоящий из разнообразных спортивных дисциплин, является универсальным средством физического воспитания и обладает уникальными возможностями развития координационных и двигательных способностей.

Чирлидинг – это слияние спорта и хореографии. При помощи гимнастических, акробатических элементов танец становится более интересным, зрелищным и ярким. При выполнении элементов требуются определённые навыки исполнения, которые развивают в обучающихся силу, выносливость, ловкость.

Занятия чирлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Способствуют более серьёзному и сознательному отношению к тренировочному процессу, что положительно сказывается и в других сферах деятельности.

Отличительной особенностью программы является освоение навыков самоконтроля, самооценки, самоуправления и самоорганизации в процессе занятий чирлидингом и осмысление этих навыков как главных условий включения в настоящую творческую деятельность.

Главная идея данной программы позволяет комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Именно, система дополнительного образования призвана дать обучающимся необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль, как в манере танца, так и в манере поведения

Дополнительная общеобразовательная программа «Только вверх!» секции Чирлидинг рекомендована для обучающихся физкультурно-спортивной

направленности. Она создаст условия для продвижения обучающихся к образцам совершенства, приобретению различных двигательных умений и навыков, развитию эмоционально-волевой сферы, формированию этических установок, возможность для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Актуальность программы состоит в изучении не одного направления, а нескольких (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), а также использование элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты. Эта программа составлена с таким расчётом, что может заниматься каждый желающий. При этом здоровье обучающегося зависит не только от педагога дополнительного образования, но и от медицинской, социальной и общей культуры.

Новизна состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о чирлидинге, которые переплетаются, дополняют друг друга, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников спортивной секции «Чирлидинг», а также адаптированы методики, инновационные и педагогические технологии к условиям МАОУ «ПМШ № 23», которые будут способствовать высокому уровню и качеству знаний обучающихся с последующим личностным ростом, через индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся.

Научность. Данная образовательная программа по чирлидингу составлена на основе программ для школьных (Рабочая программа внеурочной деятельности «Чирлидинг» оздоровительно-спортивной направленности, автор: А.С. Артёмова); внешкольных учреждений (Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Чирлидинг», автор: Э.Ф.Дыма-тренер-преподаватель); спортивных кружков (дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «школа чирлидинга», автор: А.А.Дракунова-педагог дополнительного образования.); секций и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей. Будет реализована в МАОУ «ПМШ № 23».

Психологические особенности детей от 6-7 лет до 9-10 лет

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая индивидуальная чувствительность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка.

Основная особенность этого периода – коренное изменение социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет

теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку.

Развитие:

- раскрытие индивидуальных способностей и особенностей
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции
- становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим
- развитие навыков общения с сверстниками своей команды, установление прочных дружеских контактов.

От 10-11 лет до 13-14 лет

Центральное личностное новообразование – становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

От 15 до 17 лет.

Юношеский возраст это самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.

Специфика возраста – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив.

Развития:

- обретение личностной тождественности и целостности (идентичности)
- развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Организация работы тренера с родителями

Одна из задач деятельности спортивной секции «Чирлидинг» – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

В настоящее время, когда дополнительное образование может и должно стать базой для формирования нравственного образа жизни семьи, большое внимание уделяется свободному, творческому развитию личности, на основе свободного выбора.

Основным направлением работы тренера и родителей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение семьи в различные виды деятельности. В секции «Чирлидинг» продят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель - Самойлова А.А.

Регулярно родители приглашаются на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий.

Для тренера-преподавателя сотрудничество с родителями – это реальная необходимость. Родители выезжают на соревнования в другие города для оказания помощи тренеру.

Необходимо понимать, что именно родители могут сыграть активную роль, в создании общественной поддержки образовательно-воспитательной

деятельности спортивной секции. А самое главное то, что именно родители должны быть заинтересованы в качественном образовании детей.

Цель: повышение уровня развития двигательных качеств у детей, а именно координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, основанной на последовательном применении элементов чирлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, аэробными нагрузками, танцевальными упражнениями, элементами акробатики.

Задачи:

1. Обучающие (Предметные):

б) обучить и научить различать виды танца, определять специфические особенности каждого из них, а также безопасному поведению на занятиях, в быту, при посещении массовых мероприятий;

а) формировать у обучающихся знания об истории развития чирлидинга,

2. Развивающие (Метапредметные):

в) развивать у обучающихся воображение, произвольное внимание, зрительную память, чувство ритма, пространства, цвета и его преобразования, линий, контраста и т.д;

б) формировать у обучающихся необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом.

3. Воспитывающие (Личностные):

а) содействовать становлению и развитию у обучающихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

в) воспитать положительные качества личности, а также качества взаимодействия и сотрудничества в команде;

г) воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;

Программа

Данная образовательная программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность. Обучающиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображения обучающихся по законам искусства вещания под чутким присмотром педагога является основой содержания образовательного процесса.

Таким образом, обучающиеся могут само выражаться, реализовывать себя через тот или иной образ, разрабатывать самостоятельно движения, танцевальные связки, продумывать музыкальное оформление. Обучающиеся приобретают навыки самоконтроля, самооценки, самоуправления, и самоорганизации в процессе занятий.

Особое внимание в программе уделяется воспитательной работе и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на формирование личности обучающегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Срок реализации программы: сентябрь 2021 – май 2022

1 этап – начальная подготовка.

Выявление задатков и способностей занимающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой, чир-спортом;
2 этап – тренировочная подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться), приобретение и развитие соревновательного опыта выступлений;

3 этап- совершенствование спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки; совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований чирлидинге; развитие соревновательного опыта выступлений; воспитание высоких морально-волевых качеств, побуждающих достижение цели. Воспитание чувства патриотизма.

Контингент обучающихся: от 6 до 17 лет.

Общими **особенностями** выбранного контингента являются:

- организованность
- дисциплинированность
- систематизированность

Ведущая деятельность – общение со сверстниками. В свою очередь, благополучное отношение со взрослыми, основывающиеся на понимании подростка, и принятие его является важной предпосылкой его психического и личностного здоровья в настоящем будущем.

Чирлидинг способствует:

- выработке лидерских качеств
- гармоничному развитию
- формированию командного духа
- взаимопониманию

Объем часов:

1 год обучения – 216 ч.

Занятия для 1 года обучения проводятся – 3 раза в неделю.

Форма занятий: групповая

Ожидаемый результат:

Предметные: обучающиеся обучены двигательным действиям, танцевальным направленностям;

Метапредметные: развиты лидерские качества, творческие способности сформированы необходимые двигательные умения и навыки, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма;

Личностные: положительные качества личности, а также качества взаимодействия и сотрудничества в команде;

Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития вида спорта - чирлидинг;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий чирлидингом;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

В области хореографии и акробатики:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки публичных выступлений.

Для занимающихся, осваивающих программу, в конце учебного года проводятся итоговые показательные выступления.

Критерии определения результативности программы:

- ❖ Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- ❖ Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки

и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

- ❖ Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- ❖ Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- ❖ Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- ❖ Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- ❖ Память – способность запоминать музыку и движения.

2.Содержание курса

2.1. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Разделы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	2	2
2	Основы чир спорта	30	4	26
3	Акробатика	38	6	32
4	Пируэты, чир-прыжки и лип-прыжки в чирлидинге. Гимнастика	30	4	26
5.	Общая физическая подготовка. Репетиционная работа	26	-	26
5	Станты	48	16	32
6	Хореография	40	2	38
	Всего часов:	216	34	182

3. Методическое обеспечение

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки тренирующихся. При проведении занятий чирлидингом широко применяются следующие методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений:

Метод музыкальной интерпретации используется при построении танцевальных композиций в чирлидинге. Здесь можно выделить два подхода. Первый - это конструирование конкретного упражнения, второй - вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4.

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль";
- метод музыкальной интерпретации.

Метод усложнений

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Метод сходства

Данный метод используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное - переход должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом".

Метод блоков

Суть метода в том, что разные, ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению.

Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

Метод "Калифорнийский стиль"

Метод является комплексным проявлением изложенных выше методов.

Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть

дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

Метод музыкальной интерпретации

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

Разделы программы:

- теоретическая работа;
- практическая работа

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация

Обучение выстраивается на следующих принципах:

Принцип сознательности и активности. Принцип сознательности и активности помогает сформировать у занимающихся глубоко осмысленное

отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Принцип наглядности. Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Заключается в методически правильном построении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Основными принципами наших взаимоотношений являются:

- совместимость (когда все обучающиеся, а также тренер, удовлетворены работой друг друга);
- сработанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);
- организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга, как вида спорта.

В методике преподавания чирлидинга, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по чирлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания чирлидинга, я выделяю и общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; оздоровительной направленности физического воспитания.

Также при построении спортивной тренировки по чирлидингу я считаю чрезвычайно важным учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Необходимо стремиться так построить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение движений).

Формы и методы подведения итогов: Общая физическая подготовка, показательные выступления на соревнованиях.

Специфическое сопровождение:

- аудио, видео аппаратура;
- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

Организация родительских собраний:

- требования и правила посещения детско-подростковых клубов.

- Требования к учебно-тренировочному процессу.
- Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
- О способностях к избранному виду спорта.
- Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
- О роли занятий спортом в период летних каникул.
- Итоговые родительские собрания (в каждой группе).

Во всех группах планируется создать родительские комитеты, которые помогут в организации учебно-тренировочного процесса:

- приобретение спортивного инвентаря;
- сопровождение детей на соревнования и учебно-тренировочные сборы;

организация и участие в мероприятиях (праздники, походы, экскурсии).

3.1. Условия для реализации программы

1. Материальная база.

- Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12×12 метров. Необходимое оборудование и оснащение:
 - жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;
 - спортивные коврики для работы в партере;
 - гимнастический мостик для отработки прыжков;
 - мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);
 - музыкальная аппаратура;
 - медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. (По возможности использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.)

2. Техника безопасности во время тренировок по Чирлидингу.

Тренер обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
- 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 рациональный порядок проведения тренировки;
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;

- под подпись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
- выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.
Спортсмен - чирлидер обязан:
- являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- 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 часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

4. Список литературы

4.1. Правовая база программы

1. Конституция Российской Федерации. (Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>).
2. Конвенция ООН о правах ребенка. (Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka>).
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.). (Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>).
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. (Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>).
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. (Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>).
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). (Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>).
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) (Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>).
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. (Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>).
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>).

4.2. Основная литература

1. Гордеева Н.А., А.С.Валеева. Круговая тренировка на уроках физической культуры (Методическое пособие)– Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2014.
2. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2016.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. — 448 с.

5. Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. 2015. (Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>). Дата доступа: 11.12.2016.
6. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки.
7. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016
8. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений – М.: Академия, 2016.
10. Янович, Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 октября 2015 г.: в 2ч. / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – Ч. 1.
11. Е.И. Маврина. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. НФЧ – Нижний Новгород. 2015г.
12. ПРОЕКТ ПРАВИЛ ПО ЧИР СПОРТУ (ЧЕРЛИДИНГУ) в соответствии с Правилами Международного Союза Черлидинга (ICU). Москва, 2018.
13. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник.2016.