

Программа
«черлидинг детям»

Пояснительная записка

Актуальность одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Черлидинг» для детей 8-11 лет. 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 соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях. Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Цели и задачи программы

Целью программы для обучающихся 8-11 лет по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. 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.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Актуальность, новизна программы и педагогическая целее

Новизна программы. Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. 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 черлидинга как вида спорта.

Возрастные особенности группы

Программа рассчитана на детей от 8 до 11 лет. По правилам вида спорта «черлидинг» -это возрастная номинация «дети». Номинация имеет ряд ограничений , связанных с акробатикой. Данная программа создана с учетом этих моментов.

Также учтены возрастные особенности детей:

- высокий уровень активности;
- процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- эмоциональная непосредственность;
- повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость, в следствии чего необходим отдых в течении дня ;
- Высокая потребность в игре ,движении, во внешних впечатлениях;
- Предпочтение к шумным коллективным играм;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Сознание различий пола;
- Становление независимости;
- Развитие социальных эмоций, подчинение своих интересов интересам группы;
- Нередки случаи возникновения различных страхов (боязнь темноты, высоты, одиночества, фантастических существ, драк, травм, неудач, антипатий окружающих);
- Желание проигрывать позитивные социальные роли;
- Желание быть полезным;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться с людьми вне семьи;

Условия и сроки реализации программы

Программа курса рассчитана на 64 часа в год из расчета 2 занятия в неделю (по два часа), и предполагает срок реализации на 3 года. Количество занимающихся в каждой группе не менее 12 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

Формы и режимы занятий

Содержание курса «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы

За основу реализации программы взят личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого стоит личность ребенка, стремящаяся к реализации своих творческих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов. Принципы организации образовательного процесса нацелены на поиск новых творческих ориентиров и предусматривают:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- Групповая

Групповая форма позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.

- Фронтальная

Предполагает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся детей через беседу или лекцию. Фронтальная форма способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать творчески вместе.

- Индивидуальная

Предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога.

Данная организационная форма позволяет готовить обучающихся к участию в соревнованиях и конкурсах.

Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 15 человек. В команду принимаются все желающие дети возраста 8-11 лет, без какого-либо отбора и конкурса.

Формы подведения итогов реализации программы

Осуществление контроля за реализацией программы Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

Учебно-тематический план

1й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0
4.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
5.	Общая физическая подготовка	10	0	10
6.	Стретчинг	6	1	5
8.	Акробатика	4	1	3
9.	Парная акробатика	3	0	3
10.	Базовые движения	3	0	3
11.	Чир- прыжки	6	1	5
12.	Лип -прыжки	6	1	5
13.	Чиры и Чанты	5	0	5
14.	Станты	8	1	7
17.	Разучивание танцевальных связок	5	0	5
18.	Постановка программ	5	0	5
	Итого:	64	7	57

2й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0
4.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
5.	Общая физическая подготовка	10	0	10
6.	гимнастика	6	1	5
8.	Акробатика	4	1	3
9.	Пирамиды	3	0	3
10.	Парная акробатика	3	0	3
11.	Чир- прыжки	6	1	5
12.	хореография	6	1	5
13.	Чиры и Чанты	5	0	5
14.	Станты	8	1	7
17.	Разучивание танцевальных связок	5	0	5
18.	Постановка программ	5	0	5
	Итого:	64	7	57

3й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0
4.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
5.	Общая физическая подготовка	10	0	10
6.	Стретчинг	6	1	5
8.	Акробатика	4	1	3
9.	Парные станты	3	0	3
10.	Пирамиды	3	0	3
11.	Чир- прыжки	6	1	5
12.	Лип -прыжки	6	1	5
13.	Чиры и Чанты	5	0	5
14.	Станты	8	1	7
17.	Пирамиды 3го уровня	5	0	5
18.	Постановка программ	5	0	5
	Итого:	64	7	57

Содержание программы

- **Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

- **Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.**

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

- **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

- **Стретчинг**

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

- **Акробатика**

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

- **Парная Акробатика**

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

- **Базовые движения**

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), кляп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух

положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

- **Чир прыжки**

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Выполняются прыжки по выбору команды.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

- **Чиры и чанты**

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Правила соревнований по черлидингу, гл.4, п.4.2.14).

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
- Реакция зрителей на исполнение чиров и чантов (зрители кричат вместе с черлидерами).
- Смысл чиров и чантов
- Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов
- Синхронность исполнения
- Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).

- **Станты**

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

- **Разучивание танцевальных связок (Чир данс)**

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ПРОГРАММ

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.
- **Постановка программы**
Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

Материально-техническая база

Тренировки по черлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной черлидинговой программы должна быть размером 12x12 метров. Высота не менее 5метров.

Необходимое оборудование и оснащение:

1. Музыкальный центр, музыкальные диски
2. Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений)
3. телевизор и dvd проигрыватель (просмотр учебного материала и оценка работы)
4. коврики для занятий в партере
5. утяжелители от 0.3 до 1 кг
6. гимнастические мячи (не менее 1 кг)
7. гимнастические скамьи
8. «шведские» стенки
9. гимнастические маты
10. скакалки
11. мостик гимнастический
12. страховочные лонжи
13. акробатическая дорожка

Форма одежды

На занятия допускаются ученики, одежда, прическа и обувь соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии. Скромной, те не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и пр декоративных украшений
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу)
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников

6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Ученики должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

Список использованной литературы

- 1) Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
- 2) Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
- 3) Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с
- 4) Новикова, В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
- 5) Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.
- 6) «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>.