

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО
Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.
малого педагогического совета
СДЮСШ ОР № 2
руководитель структурного подразделения
М.А. Абрамчук _____



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 176-04 от « 18 » 05 2018 г.



Генеральный директор
ИНОУ «СПБ ГДТЮ»
М.Р. Катунцова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Начальная подготовка по черлидингу»**

Возраст учащихся – 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик-
Титова Ксения Марковна
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№ 8 от « 14 » 08 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Начальная подготовка по Черлидингу» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2. ПРОГРАММА имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.

Актуальность Занятия черлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. Программа создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу.

Новизна программы Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией черлидинга Санкт-Петербурга, созданной в 1999 г. Продолжительность деятельности объясняется тем, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки общефизической и специальной физической подготовки.

Черлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании нового вида спорта «Черлидинг». В 2009 году «Черлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под звучные кричалки
- Данс - спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности
- Чир-микс - выступления смешанных команд (мужских и женских)
- Групповой стант - коллективное построение пирамид

Адресность Программа адресована детям 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие, с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Цель программы воспитание навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

Задачи

Обучающие

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «черлидинг»;
- Обучить практическим навыкам необходимым для занятия черлидингом;

Развивающие

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;
- Развить музыкальный слух и художественно-эстетический вкус;

Воспитательные

- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, умение работать в команде;

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся по результатам тестирования (пробного занятия).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), обязательных элементов черлидинга, регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих требований (обязательные элементы черлидинга) учащиеся остаются в группе, но не участвуют в соревнованиях. В каждую из групп продолжающих обучение при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Формы и режим занятий

1 год обучения: 2 занятия в неделю по 2 академических часа,

2 год обучения: 2 занятия в неделю по 3 академических часа,

Максимальный состав группы не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Хореографический класс или класс для занятий акробатикой (подразумевающий мягкое покрытие пола) с зеркальным оформлением стен, наличие в них шведской стены, матов. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр. Костюмы для соревновательной деятельности, помпоны (в количестве учащихся в группе).

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на курс обучения сроком 2 года. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста

и способностей учащихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Повторение наименований тематических разделов первого и второго года обучения обусловлено техническим совершенствованием изучаемых элементов.

Планируемые результаты

В результате успешного освоения программного содержания у учащихся будут сформированы:

Предметные результаты

- теоретические и практические знания, а также физические навыки, необходимые для занятий черлидингом;
- развитие гибкости, выносливости, силы, пластичности, координации движений;

Метапредметные результаты

- художественно-эстетический вкус;
- навыки взаимодействия с участниками команды;

Личностные результаты

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	25	0	25	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Технический зачёт
4	Техническая подготовка. Акробатика	34	5	29	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Хореография	40	0	40	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
7	ИТОГО	144	17	127	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	43	5	38	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	40	5	35	Технический зачёт
4	Техническая подготовка. Акробатика	50	7	43	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Хореография	46	6	40	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Постановка танцевальной программы	26	1	25	Контрольный показ
7	Выступления	4	0	4	Наблюдение
8	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Устный опрос и технический зачёт
9	ИТОГО	216	30	186	