

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 № \_\_\_\_\_ от «18» 06 2018 г.

Генеральный директор  
ГБНОУ «СДБ ГДТЮ»  
М.Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Черлидинг»**

Возраст учащихся –10-13 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик-  
Титова Ксения Марковна  
педагог дополнительного образования

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

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Черлидинг» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2.

ПРОГРАММА имеет **физкультурно-спортивную** направленность, базовый уровень освоения.

**Актуальность** Занятия черлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

**Новизна программы** Черлидинг - инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Черлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика, батут, спортивная хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие учащихся. Тем не менее, черлидинг имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

**Адресность** Программа адресована детям 10-13 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** создать и сплотить команду по черлидингу, а также подготовить одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

### Задачи

#### Обучающие

- Приобрести соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- Обучить спортивной хореографии и технике выполнения элементов черлидинга;

#### Развивающие

- Развитие организаторских навыков у учащихся для проведения занятий в качестве помощника педагога;
- Развить чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;

### **Воспитательные**

- Формирование потребности в занятиях черлидингом, как составляющей здорового образа жизни;
- Воспитание дисциплинированности, 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, общефизической 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.

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

#### *Формы и режим занятий*

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

#### *Материально-техническое обеспечение программы*

Зал для аэробики и шейпинга с зеркальным оформлением стен, батутный класс (акробатическая дорожка, батут, прыжковая яма). Набор спортивного инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура, обязательное наличие аптечки первой помощи. 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***

- Приобретение соревновательного опыта и навык свободно держаться на сцене;
- Повышение спортивного мастерства занимающихся по виду спорта «Черлидинг»;

#### ***Метапредметные результаты***

- Освоение способов развития музыкального слуха и пластики движений;
- Способность помогать в ходе тренировочного процесса педагогу;

#### ***Личностные результаты***

- Сформирована культура здорового образа жизни и устойчивый интерес к занятиям черлидингом;
- Навыки командной работы.

Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование), открытые занятия, показательные выступления и участие в соревнованиях.

## Учебный план первого года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	10	2	Теоретическая подготовка
2	Общая физическая подготовка	55	5	50	Общая физическая подготовка
3	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Специальная физическая подготовка
4	Техническая подготовка. Акробатика. Пирамиды	50	5	45	Техническая подготовка. Акробатика
5	Постановка танцевальной программы	50	5	45	Постановка танцевальной программы
6	Выступления, соревнования	5	0	5	Выступления, соревнования
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов
8	ИТОГО:	216	32	184	

## Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	6	2	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	5	30	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	54	6	48	Технический зачёт
4	Техническая подготовка. Акробатика Пирамиды.	60	5	55	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Постановка танцевальной программы	50	5	45	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	5	0	5	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
8	ИТОГО:	216	28	188	



### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	58	6	52	Технический зачёт
4	Техническая подготовка. Акробатика Пирамиды.	55	8	47	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Постановка танцевальной программы	50	5	45	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	15	0	15	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
8	ИТОГО:	216	26	190	