

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»
Рузского городского округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158
Email: dussh-ruza@yandex.ru

Принята решением педагогического совета
«Спортивная школа Руза»

от 28.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа Руза»

РГО МО

Колесникова А.А.

2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
по виду спорта «Чир спорт»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: в течении обучения

г. Руза, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Общие положения.....	3
2. Цели и задачи образовательной программы.....	4
3. Характеристика чир спорта, как вида спорта, его отличительные особенности.....	5
4. Объём Программы, нормативный срок её освоения.....	5
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	6
6. Учебный план.....	7
7. Содержание программного материала.....	8
8. Воспитательная работа.....	16
9. Материально-техническая база.	16
10. Требования к результатам освоения Программы.....	17
11. Система контроля	18
12. Список литературы.....	19

1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Чир спорт» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) отделения «Чир спорт» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;

- Приказ Минспорта России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Положение Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Чир спорт»).

- Правила вида спорта «Чир спорт».

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Актуальность чир спорта в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству; позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

Данная Программа рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Чир спорт».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

2. Цели и задачи образовательной программы.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей чир спорту в доступной для них форме.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Обучающие:

- Обучить основам техники основных элементов чир спорта (постановка корпуса, рук, ног, головы).
- Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.
- Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям чир спортом.
- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном).
- Развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий чир спортом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия).
- Развить общий эмоциональный фон обучающихся, артистизм.

Воспитательные:

- Воспитать потребность самовыражаться языком танца.

- Сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.

- Воспитать уверенность в себе, командный дух

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

3. Характеристика чир спорта, как вида спорта, его отличительные особенности

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта. Чир спорт – отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования российского масштаба, европейского и мирового.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

Чир спорт помогает решить следующие, наиболее важные задачи: вырабатывает лидерские качества, способствует гармоничному развитию личности, благоприятно влияет на психо-эмоциональную сферу ребёнка, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, что в целом соответствует задачам физической культуры. Прекрасно подходит для развития координации детей, так как включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев. Развивает привычку к здоровому образу жизни

Чир спорт — это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

В России данный спорт существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

4. Объём Программы, нормативный срок её освоения

*Количество часов в неделю	От 4 до 10
*Количество тренировок в неделю	От 3 до 6
Общее количество часов в год	От 208 до 520

Стартовый уровень	
Число обучающихся в группах (чел.)	минимум – 5, максимум – 25
Срок обучения	В течении года
*Режим занятий	От 4 до 10 часов в неделю

*количество часов и расписание занятий на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

Форма обучения:

Форма обучения в СШ Руза - очная. Учебно-тренировочные проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов (для обучающихся старше 16 лет – допускаются занятия до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Астрономический час – 60 минут.

5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным заданиям и планам, участие во внутригрупповых соревнованиях, медико-педагогический контроль.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки из других видов спорта и подвижных игр.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, гибкости, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции, прыжки.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, волейбол.

Спортивные танцы – получение навыков выполнения элементов под музыку, синхронное выполнение элементов.

Плавание - овладение техникой способов плавания: брасс, вольный стиль, на спине, специальными плавательно-техническими навыками. Воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Прыжки на батуте - навыки прыжков.

6. Учебный план

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, формы контроля.

№ п/п	Предметные области	Трудоёмкость (количество часов) в цикле	Количество циклов
1.	Теоретическая подготовка	3-7	4
2.	Общая физическая подготовка	31-78	4
3.	Специальные физические упражнения	7-17	4
4.	Техническая подготовка	6-15	4
5.	Тактическая подготовка	2-5	4
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	2-5	4
7.	Промежуточный контроль	1-3	4

Количество часов и расписание занятий утверждается для каждой группы на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Расписание и часовая нагрузка могут меняться в течении одного учебного года.

Структура годичного цикла.

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 1). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер-преподаватель выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них.

Таблица 1.

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

Период тренировки	Длительность	Способ планирования
Макроцикл	Один год	Долгосрочный
Мезоцикл	Месяц	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	
Тренировочное упражнение	Минуты	

На спортивно-оздоровительном этапе тренировочные занятия строятся на основе обучающих упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Расписание тренировочных занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и школы.

Цель расписания:

- создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;
- организация нормального эффективного режима функционирования школы.

Расписание занятий составляется каждый год по мере комплектования тренировочных групп по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок обучающихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений школы.

7. Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке,

обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Содержательная часть

1. Вводные занятия. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. История чир спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта.

Практическое занятие: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала, лекция, беседа.

3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир спортом. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практическое занятие: обсуждение пройденного материала. Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных

упражнений. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Музыкально-ритмическое развитие. В процессе музыкально- ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

Практическое занятие: *элементарные основы музыкальной грамоты* включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.).

Упражнения на согласование движений с музыкой развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, их которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствуют разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки. Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладевать различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т.д.).

Элементы национальных современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

5. Хореографическая подготовка. Изучение терминологии, основного комплекса упражнений.

Практическое занятие: *упражнения у опоры*:

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements Qlisses(проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты. Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

6. Заключительное занятие. Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цель: формирование у обучающихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Содержательная часть

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и

подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным.

Скрёстный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на гибкость и растяжку.

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

- Складка — сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

- Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

- Колечко - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

- Мостик — ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

- Махи. Мах ноги — маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Упражнения на пресс:

- Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаться дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

- Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаемся коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

- Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

- Планка

Упражнения для развития силы:

- «Пистолетики». Приседания на одной ноге.

- Выпрыгивания из приседа

- Прыжки через лавочку

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед/назад из упора присев

- Стойка на руках у опоры

- Переворот вперед/назад на локтях/руках

Упражнения для развития равновесия:

- Стойка ноги вместе на полупальцах

- Пассе

- Ласточка

- Чередование нескольких шагов с остановкой на носках

- Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Упражнения для развития быстроты и выносливости:

- Бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад

- Бег с движением рук

Прыжки:

- Прыжки на месте с двух ног на две

- Прыжки на месте на одной ноге

- Прыжки с передвижением

- Перепрыжки с одной ноги на другую

2). Спортивные игры.

Применение в играх элементов баскетбола, волейбола (ловля, передача мяча), спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

3). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки спортсменов используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа

«веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка». На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши».

Специальная физическая подготовка

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Спортивная подготовка (СП) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель: укрепить здоровье, улучшить физическое состояние.

Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки
- системно вводить дополнительные трудности
- использовать соревновательный метод

Содержательная часть.

1. Чир-прыжки:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).
2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.
3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.
4. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);
5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.
6. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).
7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

2. Положения рук и кистей в чир спорте:

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое К, левое К.

3. Базовая техническая подготовка. Учить основной шаг, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов. Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма.

1. Основной шаг выполняется на высоких полу-пальцах в полу-приседе. Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях:

- Верхний (с использованием основного шага)
- Нижний (с уходом спортсмена на пол)

2. Все чир-прыжки выполняются толчком с двух ног и приземлением на две ноги.

3. Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке.

4. Все повороты выполняются на левой опорной ноге в правую сторону. Вращения начинаются с припарасьена, выполняются на высоком полупальце и заканчиваются конечной точкой.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

В спортивно-оздоровительной группе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

8. Воспитательная работа

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительной группе направлена на решение следующих задач:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
3. Научить детей ухаживать за спортивным инвентарем, оборудованием, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.
4. Вести борьбу с индивидуализмом, эгоизмом, несправедливостью.
5. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, ловкости и уверенности в движениях.
6. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; физкультурный досуг и праздники, совместная работа с родителями, высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

В ходе осуществления воспитательной работы используются следующие формы: проведение мероприятий различной направленности внутри учебной группы и в целом по спортивной школе, встреч с интересными людьми, физкультурных досугов и праздников; проведение общественно-полезных мероприятий; проведение внутригрупповых конкурсов.

9. Материально-техническая база.

1. Спортивный зал
2. Зал для занятий хореографией
3. Раздевалки, душевые
4. Спортивный инвентарь:
 - гимнастические скамейки, гимнастические стенки,
 - гимнастические маты;
 - гимнастические коврики
 - скакалки;

- утяжелители;
- хореографические станки.

5. Технический инвентарь: свистки, рулетки, и пр.

6. Настенные зеркала.

7. Музыкальная аппаратура.

10. Требования к результатам освоения Программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики чир спорта;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

в области хореографии и акробатики

- знание профессиональной терминологии;
- умение выполнять комплексы хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в чир спорте;

- начальные навыки музыкальности, пластичности, артистичности, выразительности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

11. Система контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Обучающиеся спортивно-оздоровительной группы ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточный контроль на базе школы. Так же осуществляется текущий контроль в течение учебного года в форме устного опроса.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по чир спорту;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточный контроль проводится ежегодно в конце учебного года.

Формы промежуточного контроля:

- Соревновательная деятельность внутри группы. Соревнования могут быть важным мотивирующим фактором достижения высокого результата, в котором социальная оценка – ключевой компонент.
- Участие в подвижных играх;

По итогу контроля тренером-преподавателем делается экспертная оценка, которая учитывает динамику овладения практическими умениями и навыками, активность на занятиях, своевременность выполнения заданий, посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний.

Обучающиеся по желанию могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

В случае успешного обучения, приобретения необходимых навыков и умений, по желанию обучающихся (с согласия родителей/законных представителей) обучающиеся могут быть переведены на этапы спортивной подготовки при условии соблюдения требований, необходимых для зачисления на этапы спортивной подготовки.

12. Список литературы.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В.
3. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
4. Гласс Дж., Стенли Дж. Статические методы исследований в педагогике и психологии.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Правила соревнований по чир спорту (Союз чир спорта и чирлидинга России <http://www.cheerleading.su/>).
7. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2001 год.
8. Бельская Л.А. Образовательная программа по общей физической подготовке для детей в возрасте 4-7 лет.
9. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009г.
10. <http://www.minsport.gov.ru/>