Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 117 с углубленным изучением иностранных языков
имени Аскина Гайфутдина Гафиятовича» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора УВР	Директор МАОУ «Школа №117 с УИИЯ»
_____ Кузьмина Н.А.	_____ Мардамшина С.В.	_____ О.В. Кабирова
Протокол №1от 30.08.2023г.	Протокол №1от 30.08.2023г.	Приказ №255 от30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
«Чирлидеры»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
Преподаватель физической культуры
Каюмова Э.Ф.

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Чирлидинг молодой вид спорта, с каждым годом набирающий популярность в нашей стране. Все больше детей и подростков интересуются им и приходят в секции и объединения по чирлидингу.

Актуальность программыГосударство, общество и, в частности, родители заинтересованы в развитии у детей спортивных и физических качеств. Воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Занятия чирлидингом учат подростков и детей взаимодействовать между собой, развивают физические качества, воспитывают привычку к здоровому образу жизни. Это – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцев, акробатики, гимнастики. Он идеально подходит для развития координации учащихся, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, формирует интерес и ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Доступность чирлидинга – основывается на простых общеразвивающих и музыкально-ритмических упражнениях. Эффективность – в его разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Зрелищность достигается не только музыкальным сопровождением и ритмическими движениями, но и использованием помпонов в композициях.

Направленностьпрограммы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что чирлидингом занимаются в спортивных школах. Эта программа дает возможность занятий чирлидингом в учреждении дополнительного образования и не обязательно спортсменам, а и тем учащимися, у которых есть желание и которым позволяет их физическое здоровье.

Цель: создание условий для физического и эстетического развития подрастающего поколения средствами обучения элементам чирлидинга на

практических и теоретических занятиях, воспитание всесторонне развитой и позитивно-настроенной личности ребёнка, умеющего взаимодействовать со сверстниками во время выполнения музыкально-спортивной композиции.

Задачи подготовки:

- Сохранить стабильность состава учащихся;
- Обеспечить динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Повысить уровень освоения основ техники чирлидинга, навыков гигиены и самоконтроля.

Чирлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Чирлидинг идеально подходит для развития координации учащихся, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, формирует интерес и ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Доступность чирлидинга – основывается на простых общеразвивающих и музыкально-ритмических упражнениях. Эффективность – в его разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Зрелищность достигается не только музыкальным сопровождением и ритмическими движениями, но и использованием помпонов в композициях.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» направлена на развитие у обучающихся общих координационных способностей, физических качеств и музыкально-ритмического слуха, необходимых для выполнения музыкально-спортивных композиций.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

• **образовательные** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

• **воспитательные** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

•**оздоровительные** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Возраст учащихся в реализации данной программы

Для того чтобы эффективнее построить образовательный и воспитательный процесс, необходимо при изложении материала знать и учитывать возрастные

особенности учащихся,применения особых приёмов и методов обучения и воспитания. Содержание программы рассчитано на учащихся 7-10 лет.
Наполняемость группы определяется в соответствии с уставом учреждения. Основной формой работы является групповое занятие по расписанию по 12-15 человек в группе.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся три раза в неделю. Для учащихся первого года обучения предложены группы с 6-ой часовой нагрузкой в неделю. Продолжительность занятий - 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

Структура занятия по чирлидингу включает в себя следующие этапы:

•разминка

•основная часть занятия

•заключительная часть занятия.

Разминка. ОФП (общефизическая подготовка), которая способствует общему разогреванию организма учащихся и подготовке к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, акробатику, технику работы с помпонами, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является упражнения на гибкость, которые призваны решить следующие задачи:

• восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

• умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

• постепенно снизить обменные процессы в организме;

• понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Ожидаемые результаты:

По окончании срока реализации программы**,** учащиеся должны

знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные понятия по чир-спорту;
- названия шагов в фитнесе;

уметь:
- выполнять упражнения по ОФП;
- выполнять элементы хореографии;
- выполнять несложные акробатические элементы;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять шаги танцевальной аэробики;
- пользоваться помпонами;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Иметь навык:
- владеть чувством ритма;
- владеть чувством коллективизма;
- совершенствования двигательных качеств;
- выступления перед зрителем.

Учащиеся должны знать и помнить:
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии по чирлидингу.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Учебная работа по чирлидингу в учреждениях дополнительного образования строится на основании данной программы и проводится в течение учебного года.

Учебный план для обучающихся 1-4 классов

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	1	-	10
3	ОФП	2	36	28
4	Стрейчинг	2	16	20
5	Хореография	2	4	4
6	Акробатика	3	32	36
7	Танцевальная аэробика	2	18	20
8	Упражнения использованием инвентаря	2	8	10
9	Итоговое занятие		2	2
Итого		16	116	132

Содержание

Тема 1. Вводное занятие -2 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая и практическая подготовка - 10 часов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Чир-спорт.

Практическая подготовка, как правило, имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительные части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности – объявляется цель занятия, основные задачи, план урока.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Тема 3.ОФП -38 часов

Общефизическая подготовка.

Тема 4. Стретчинг-20 часов

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Хореография – 6 часа

Элементы хореографии в чирлидинге

Тема 6. Акробатика -36 часов

Акробатические элементы в чирлидинге

Тема7. Танцевальная аэробика -20 часов

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 8. Упражнения с использованием инвентаря-10 часов

-Что такое танцевальный фитнес.

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Техника работы с помпонами.

-Тренировочные комбинации.

Тема 9. Итоговое занятие –8 часов.

Контрольные нормативы. Завершение сезона

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Установочное собрание. Теоретическая подготовка	2	
2.	Разные виды ходьбы и бега	2	
3.	Перестроения и прыжки на скакалках	2	
4.	Базовые шаги аэробики. Положения корпуса	2	
5.	Базовые движения рук у зеркала	2	
6.	Упражнения на гибкость. Шпагат	2	
7.	Элементы акробатики: подводящие упражнения к кувыркам	2	
8.	Танцевальные движения. Упражнения для стоп	2	
9.	Упражнения для мышц спины и пресса	2	
10.	Растяжка спины «собачка», «корзинка»	2	
11.	Перекаты на спине, согнувшись и вытянувшись	2	
12.	Базовые движения рук с продвижением	2	
13.	Прыжки в длину. Упражнения в планке	2	
14.	Упражнения на гибкость	2	
15.	Выпрыгивания	2	
16.	Поддержки уровня граунд	2	
17.	Элементы акробатики	2	
18.	Элементы хореографии. Упражнения на гибкость	2	
19.	Прыжки на 1 и 2 ногах	2	
20.	Упражнения в планке. Элементы акробатики.	2	
21.	Техника работы с помпонами на месте	2	
22.	Чир-прыжки – стредл, так (изучение)	2	
23.	Хип-хоп разминка	2	
24.	ОФП : силовые упражнения, махи руками, работа со скакалкой, махи из положения лёжа	2	
25.	Упражнения на гибкость: «лягушка», «бабочка», полушпагат, шпагат	2	
26.	Техника работы с помпонами с продвижением вперёд	2	
27.	ОФП: челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки	2	
28.	Упражнения в парах, поддержки	2	
29.	Прыжки на скакалке	2	
30.	Элементы акробатики: стойка на лопатках, группировка из положения лёжа, стоя.	2	
31.	Элементы хореографии: релеве-пассе, релеве-плие	2	
32.	Чир-прыжки с базовым заходом	2	
33.	Станты. Уровень 0	2	
34.	Новогодние эстафеты	2	
35.	ОФП: упражнения на развитие мышц спины	2	
36.	Упражнения на гибкость: шпагат	2	
37.	Упражнение в равновесии. Силовая подготовка	2	
38.	Упражнения на скорость. Бег с ускорением из разных исходных положений	2	

39.	Прыжки с поворотами	2	
40.	Перекаты на спине, «комочком», на бедре	2	
41.	Элементы акробатики: «экскаватор», перекаты из стороны в сторону	2	
42.	Ритмические движения под музыку	2	
43.	ОФП: упражнения для укрепления мышц спины	2	
44.	Базовые прыжки аэробики.	2	
45.	Поддержки уровня граунд	2	
46.	Махи вперёд-назад, боковые махи, мах назад	2	
47.	Прыжки в парах	2	
48.	Элементы хореографии: партерная хореография	2	
49.	Базовые движения рук, смена уровней, перестроения	2	
50.	Упражнения в равновесии. Элементы акробатики: стойка на лопатках, кувырок вперед	2	
51.	Поддержки уровня граунд	2	
52.	Чир-Прыжки «Апроуч» «Так» «Стредл»	2	
53.	Упражнения на гибкость спины. «Мост» из положения лёжа, «Корзинка»	2	
54.	ОФП: махи в планке, прыжки в планке	2	
55.	Перестроения с базовыми движениями рук.	2	
56.	Элементы хореографии: работа со стопами, подъёмами, коленями	2	
57.	Полушпагат. Шпагат. Флажок в положении лёжа	2	
58.	Силовая подготовка – упражнения в парах	2	
59.	Элементы акробатики – подводящие упражнения к стойке на руках	2	
60.	Танцевальная разминка в стиле хип-хоп	2	
61.	Упражнения в равновесии.	2	
62.	Упражнения на гибкость спины. «Мост» из положения лёжа.	2	
63.	Акробатика – кувырок вперёд, назад в комбинациях с прыжком	2	
64.	Разминка беговая в линиях, колоннах	2	
65.	Станты - уровень 0	2	
66.	Элементы акробатики: шпагат, «мост», кувырки	2	
	Итого:	132	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие -2 часа

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 10 часов

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Чир-спорт.

Тема 3.ОФП -38 часов

Общефизическая подготовка

Тема 4. Стретчинг-20 часов

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Хореография – 6 часов

Элементы хореографии в чирлидинге

Тема 6. Акробатика -36 часов

Акробатические элементы в чирлидинге

Тема 7. Танцевальная аэробика -20 часов

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 8. Упражнения с использованием инвентаря-10 часов

-Что такое танцевальный фитнес.

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Техника работы с помпонами.

-Тренировочные комбинации.

Тема 9. Итоговое занятие – 8 часов.

Контрольные нормативы. Завершение сезона

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3- 4 класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие. Беседа по ТБ	2	
2	Разминка на скакалках	2	
3	Разные виды ходьбы и бега	2	
4	Суставная разминка.	2	
5	Упражнения на скорость: челночный бег	2	
6	Разные виды бега и прыжков	2	
7	Элементы хореографии: партерная хореография, постановка корпуса	2	
8	ОФП: приседания, планка	2	
9	Прыжковая разминка	2	
10	Базовые движения рук. Чиры и чанты (кричалки)	2	
11	Танцевальная разминка.	2	
12	Упражнения на гибкость.	2	
13	ОФП: упражнения для укрепления мышечного корсета	2	
14	Упражнения в парах, тройках	2	
15	Прыжки с продвижением вперёд	2	
16	Упражнения на гибкость: выпады «складка»	2	
17	ОФП: упражнения в планке	2	
18	Бег и прыжки в парах, с базовыми руками	2	
19	ОФП: упражнения на мышцы пресса	2	
20	Упражнения на гибкость спины: «собачка», «корзинка», мост лежа и с колен	2	
21	Музыкально-ритмические движения, движения разных танцевальных стилей	2	
22	Техника работы с помпонами	2	
23	Чир-прыжки – стредл, так	2	
24	ОФП: силовые упражнения, махи руками, работа со скакалкой, махи из положения лёжа	2	
25	Упражнения на гибкость: «лягушка», «бабочка», шпагаты	2	
26	Техника работы с помпонами с продвижением вперёд	2	
27	ОФП: челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки через предметы	2	
28	Упражнения в парах, поддержки	2	
29	Прыжки на скакалке	2	
30	Элементы акробатики: стойка на лопатках, группировка из положения лёжа, стоя.	2	
31	Элементы хореографии: релеве-пассе, релеве-плие	2	
32	Чир-прыжки с базовым заходом	2	
33	Станты. Уровень 0 и 1	2	
34	Танцевальная разминка. Эстафеты	2	
35	ОФП: упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	
36	Упражнения на гибкость: шпагат	2	
37	Упражнение в равновесии. Силовая подготовка	2	

38	Упражнения на скорость. Бег с ускорением из разных исходных положений	2	
39	Прыжки с поворотами	2	
40	Перекаты на спине, «комочком», на бедре	2	
41	Элементы акробатики: «экскаватор», перекаты из стороны в сторону и вперёд-назад на спине в группировке	2	
42	Ритмические движения под музыку	2	
43	ОФП: упражнения для укрепления мышц спины	2	
44	Базовые прыжки аэробики.	2	
45	Станты уровень 1, заходы и сходы	2	
46	Махи вперёд-назад, боковые махи, мах назад	2	
47	Чир-прыжки в разной комбинации	2	
48	Элементы хореографии: партерная хореография, махи из разных исходный положений	2	
49	Базовые движения рук , смена уровней, перестроения	2	
50	Элементы акробатики: кувырок вперёд, назад. Колесо	2	
51	Станты уровень 1	2	
52	Чир-Прыжки «Так» «Стредл» Комбинации прыжков.	2	
53	Упражнения на гибкость спины. «Мост» из положения стоя	2	
54	ОФП: упражнения в планке	2	
55	Постановка программы.	2	
56	Элементы хореографии: Пируэт одноименный/разноименный	2	
57	Упражнения на гибкость. Шпагат вертикальный	2	
58	Силовая подготовка – упражнения в парах	2	
59	Элементы акробатики – подводящие упражнения к стойке на руках. Стойка на руках	2	
60	Танцевальная разминка в стиле хип-хоп	2	
61	Упражнения в равновесии. Мах «Иголка»	2	
62	Упражнения на гибкость спины. «Мост» из положения стоя. Мост с поднятой ногой.	2	
63	Акробатика – кувырок вперёд, назад, колесо	2	
64	Постановка хореографической части программы	2	
65	Станты – уровень1, сход «кредл»	2	
66	Акробатика: колесо с разбега	2	
	Итого:	132	

Список литературы

Нормативная литература

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» (от 01.07.2013 № 696-з), с внесёнными изменениями от 22 июня 2018 года N 648-з - npa.bashkortostan.ru/? show=1&seed=4189
8. Конвенция о правах ребенка. - school-sector.relarn.ru/prava/konvenc/

Список основной литературы

1. Правила соревнований по чирлидингу. – Европейская ассоциация чирлидинга (ECA), 2015. – 25с.
2. Правила соревнований по чирлидингу. – М.: ООО «Федерация черлидинга в России», 2015. – 25с.
3. Л.Чеппел «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу». – М., 2014. – 364 с.
4. Е.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Список дополнительной литературы

1. Ю.К. Гавердовский Техника гимнастических упражнений. –М.: Терра-Спорт, 2002. – 508с.
2. И.А.Шипилина Хореография. – Т. I. – Лань., 2014.
3. Т.С,Лисицкая, Л.В.Сиднева Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2012.
4. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2012.
5.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 2010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 548923307783482480876436394463496321380627608340

Владелец Кабирова Оксана Валентиновна

Действителен С 14.07.2023 по 13.07.2024