

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Чир спорт mix»

Возрастная категория: 12-16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:
Шлапак Н.С.,
методист сектора ФСН.
Программу реализуют:
Бибик Е.Ю., Житенёва И.В.
Методическое сопровождение:
Шлапак Н.С., методист

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	11
3. Содержание программы.....	12
4. Методическое обеспечение.....	15
5. Список литературы.....	17
6. Приложение.....	19

1. Пояснительная записка

Развитие черлидинга (подготовка групп поддержки спортивных команд) в России как вида спорта началось в 1998 году на основе опыта родоначальников этого вида спорта - спортсменов США, на языке которых он обозначается словом черлидинг (Cheerleading). Черлидинг - универсальный, массовый вид спорта является одним из средств формирования и развития физических, эстетических и творческих способностей ребёнка. У детей и подростков к нему повышенный интерес. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у подростков чувства прекрасного, гармонии физического и духовного развития, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, через участие в международных соревнованиях.

Являясь относительно молодым видом спорта, черлидинг уверенно развивается в России. Популярность этого вида спортивных танцев обусловлена в первую очередь его зрелищностью. Сочетая в себе спорт и танец, черлидинг увлекает своей динамикой и выразительностью.

Основой этого вида спорта является синтез движения, музыки, акробатических упражнений и хореографии, что развивает координацию движений обучающегося, умение согласовывать свои движения с характером, темпом и ритмом музыки, с её формой и динамикой.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Основу учебно-тренировочного процесса в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру показательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. Содержание двигательной деятельности обучающихся в черлидинге требует особой подготовленности, а именно: -необходимой физической подготовленностью, основу которой составляют высокоразвитые скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;

- базовой подготовленности, характеризующейся владением основами танцевальной техники и акробатики вольтажного характера;
- музыкально-ритмическими способностями, которые включают дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- хореографической подготовленностью;
- способностями к коллективному взаимодействию, работе с партнёром, синхронному и сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- точность двигательных действий и способность корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Чир спорт mix» состоит в том, что обучающиеся вначале знакомятся с популярным среди молодёжи видом спорта – черлидингом, осваивают и, в дальнейшем, развивают основные черлидинговые умения и навыки, за счет чего происходит развитие физического, творческого, личного потенциала детей всех возрастных категорий. В процессе обучения усложняется степень выполняемых элементов, повышается учебная мотивация для достижения более высокого результата и творческой самореализации. Кроме того, освоение программы обучающимися, способствует формированию здорового образа жизни, расширению кругозора, формированию межличностных отношений, профилактике антисоциальных проявлений в молодёжной среде.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: базовый.

Вид программы: модифицированная.

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю, всего 108 часов в год.

Новизна программы заключается в интегративном характере её содержания, которое объединяет в себе элементы спортивных танцев, гимнастики и акробатики. Это позволяет разнообразить в образовательном процессе специфические черлидинговые элементы, как форме, так и по уровню сложности.

Цель программы: создать условия для физического, творческого, личностного развития обучающихся в сфере танцевально-спортивного искусства посредством занятий черлидингом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о современном виде спорта – черлидинге;
- обучение элементам черлидинга и умению исполнять их в различных последовательностях;
- способствовать формированию навыков образного восприятия музыки в умении передавать её содержание посредством занятий спортивным танцем;

- способствовать обучению основам танца и импровизации;
- способствовать изучению танцевальных движений и схем индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- способствовать овладению техникой и культурой исполнения спортивных танцев.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств: терпения, настойчивости, уверенности в своих силах, уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества;
- способствовать воспитанию культуры сценического поведения;
- создать условия для формирования нравственных качеств личности, доброжелательного отношения к окружающим людям, чувства ответственности, взаимовыручки;
- воспитание эстетического вкуса в умении видеть и ценить прекрасное.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат, основные двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость;
- развить личностно-волевые качества;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, артистизма;
- способствовать развитию коммуникативных качеств;
- способствовать развитию творческих способностей (воображения и способности к импровизации);
- способствовать развитию художественно-эстетического вкуса и содействовать в выборе своего имиджа, сценического образа;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкального слуха, грации и пластики;
- способствовать развитию творческой инициативы и способности к самовыражению посредством черлидинга.

Психолого-педагогическое обоснование программы.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных черлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. У детей 6-8 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда

приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 7-8 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы формируются несколько позже.

Занятия спортом и хореографией являются очень важными для формирования растущего организма. При этом, действует два механизма: на физическом и интеллектуальном уровне. У ребёнка формируется правильная осанка, гармонично развивается мускулатура, движения становятся красивыми и грациозными. Более того, танцы способствуют и умственному развитию. Это связано с тем, что в мозге нет отдельного центра, который отвечает за танец, для этого задействуется несколько областей мозга, что способствует развитию дополнительных связей, передачи импульса.

Возрастные психологические изменения ребёнка в младшем школьном возрасте.

В младшем школьном возрасте ребёнок уже не может жить в беспорядке. Все, что видит, ребёнок пытается привести в порядок, увидеть закономерные отношения, в которые укладывается непостоянный окружающий мир. Дети в этом возрасте считают, что всё, что существует вокруг них, в том числе и явления природы - результат деятельности людей. Строя картину мира, ребёнок фантазирует, изобретает теоретическую концепцию.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью становится учебная деятельность. Учебная деятельность, имея сложную структуру, проходит длинный путь становления, но основы закладываются в первые годы обучения. Она является важным критерием оценки ребёнка как личности со стороны взрослых и сверстников и отражается на его самооценке, самоуважении и самовосприятии. От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности ребёнка младшего школьного возраста. Успешная учёба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять задания приводят к становлению компетентности, одного из компонентов самосознания. Если это чувство в учебной деятельности не сформируется, у ребёнка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности. Учебная деятельность ребёнка развивается также постепенно, через опыт вхождения в неё. Ребёнок учится

овладевать необходимыми, присущими окружающей его культуре способами служебных и умственных действий. Он сравнивает себя прежнего и себя нынешнего. Самое существенное в учебной деятельности - это отслеживание новых достижений и происходящих изменений. «Не умел» - «умею», «не мог» - «могу», «был» - «стал» - ключевые оценки результата этого отслеживания. Если ребёнок получает удовлетворение от оценки своих достижений, от восхождения к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружён в учебную деятельность. Конечная цель учебной деятельности - сознательная учебная деятельность, которую ребёнок сам строит по особым законам этой деятельности. Учебная деятельность, первоначально организуемая педагогом, должна превращаться в самостоятельную работу обучающегося, то есть учебная деятельность превращается в самообучение. Это происходит при условии совместной деятельности педагога и его воспитанника.

Психологические особенности подростка.

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов:

- возрастает самостоятельность ребенка;
- становятся более разнообразными и содержательными отношения с другими детьми и взрослыми;
- значительно расширяется сфера его деятельности и т. д.

Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности — самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками.

Ценностные ориентации подростков. У подростков наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

Психологические особенности старшего школьного возраста

Период юности - это период самоопределения. Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть?

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Количество учебных часов за год составляет: 108 часов.

Количество занятий в неделю составляет: 3 раза неделю.

Условия набора и комплектования групп: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Формы и режим занятий.

Основными формами являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, что определяется спецификой создания спортивно-танцевального номера.

Методы организации образовательного процесса.

Образовательный процесс основывается на следующих методах:

- практический;
- словесный метод;
- наглядный метод;
- творческий метод;
- метод моделирования и импровизации образа в спортивном танце;
- метод анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;
- метод интегрирования разных подходов.

Педагогические технологии.

Во время осуществления учебного процесса применяются элементы различных инновационных педагогических технологий:

- построение занятий на игровой основе;
- технология коллективной творческой деятельности ;
- технология разноуровневого обучения;
- технология эмоционально-образного обучения.

Мониторинг.

Одним из способов определения результативности реализации программы является диагностика. Диагностика осуществляется с использованием следующих методик:

- отслеживание уровня развития физических качеств и освоения гимнастики и акробатики;
- отслеживание уровня основ хореографии и развития музыкальности;
- тестирование;
- анкетирование обучающихся и родителей с целью создания наиболее благоприятных условий для творческого развития и самореализации детей.

Занятия с обучающимися выстраиваются в соответствии со следующими педагогическими принципами:

- принцип личностной ориентации;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- повторности;
- осознанности;
- эмоциональности;
- постепенности;
- сотрудничества.

Педагогическая диагностика.

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале каждого учебного года;
- промежуточную диагностику(по необходимости)
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за учебный год.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Процесс диагностирования ориентирован на:

- раскрытие индивидуальности ребёнка;
- успешное усвоение материала;
- анализ эмоциональной вовлеченности воспитанника;
- степень заинтересованности обучающегося процессом занятия ;
- анализ адаптации ребенка в коллективе, взаимодействие с другими ученикам.

Результаты освоения программы.

Предметные:

- сформированность основных спортивных и хореографических знаний;
- навыки постановочной и концертной деятельности;
- владение исполнительским мастерством сценического танца;
- умение эмоционально и выразительно исполнять черлидинг-композиции в ансамбле;

- умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- умение выполнять комплексы специальных черлидинговых упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- умение выражать свои чувства и эмоции через собственное видение исполнения черлидинг-композиции.

Личностные:

- умение работать в команде;
- проявление чувства ответственности за выполненную работу;
- приобретение качеств аккуратности и трудолюбия;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- устойчивый интерес к хореографическому искусству и общей культуре личности;
- умение справляться с волнением в момент выступления;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знание и применение правил сценической этики.

Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью;
- сформированное эстетическое и художественно-образное восприятие и мышление;
- сформированный художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- умение корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

Способы определения результативности реализации программы.

1. Показы на отчётных концертах во Дворце творчества.
2. Конкурсы ссоревнования на различных уровнях: городской, региональный, всероссийский, международный.
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2. Учебно-тематический план программы «Чир спорт mix»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу	1		1
2.	Педагогическая диагностика		1	1
3.	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1		1
5.	Музыка и ее характер	2	4	6
6.	Основные элементы классического экзерсиса.	2	4	6
7.	Программа «Чир»	-	16	16
8.	Прыжки	-	12	12
9.	Общая физическая подготовка	2	10	12
10.	Акробатика	2	12	14
11.	Музыкальность (хлопки и прыжки в такт музыки)	2	6	8
12.	Вращения	2	12	14
13	Постановочная и тренировочная часть Синхронно-групповая деятельность	2	12	14
14.	Показательные выступления		2	2
15.	Педагогическая диагностика		1	1
	ИТОГО	16	92	108

3.Содержание программы

ТЕМА 1. Введение (1 час)

Теория – 1 час.

Цели и задачи предмета. Инструктаж по технике безопасности.

ТЕМА 2. Педагогическая диагностика (1 час)

Практика (1 час)

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков.

ТЕМА 3. Техника безопасности на занятиях черлидингом. Личная гигиена и внешний вид черлидера. (1 час)

Теория (1 час)

Инструкция по технике безопасности для обучающихся (требования к поведению на занятиях). Профилактика травматизма Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специальный подбор костюмов.

ТЕМА 4. Музыка и ее характер (6 часов)

Теория (2 часа)

Музыка как средство самовыражения. Мелодия, ритм, темп. Музыкальный образ, характер. Понятия: кульминация музыкального произведения, кульминация танца и их взаимосвязь.

Практика (4 часов)

Разучивание простейших танцевальных движений различных по характеру, темпу и размеру под музыку.

ТЕМА 5.Основные элементы классического экзерсиса (6 часов)

Теория (2 часа)

Классические позиции рук и ног. Понятия: demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendugette, grand battement gette.

Практика (4 часа)

Разучивание и выполнение элементов классического экзерсиса:

- позиции ног: I, II, III, IV;
- позиции рук: подготовительная I, II, III;
- demi pile, grand pile, battement tendu, battement tendugette, grand battement gette;

ТЕМА 6. Программа «Чир» (16 часов)

Практика (16 часов)

Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Разучивание шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Разучивание поворотов на месте и в движении в такт музыке. Разучивание простых движений, исполняемых за такт музыки.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант; стант 1-го уровня; пирамиды.

ТЕМА 7. Прыжки (12 часов)

Практика (12 часов)

Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «Апроуч», «Так», «Стредл», «Абстракт»

ТЕМА 8. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория (2 часа)

Понятие тренаж. Мышцы рук, ног, спины. Роль и значение мышечного корсета при выполнении физических упражнений.

Практика (10 часов)

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяточек. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, мышц пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т.д.

ТЕМА 9. Акробатика (14 часов)

Теория (2 часа)

Изучение теоретических понятий, применяемых в акробатике акробатических упражнений.

Практика (12 часов)

Освоение акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, стойке на трёх точках. Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие. Изучение и освоение упражнений на развитие равновесия на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге. Освоение и выполнение акробатических прыжков. Понятия: маховая нога, толчковая нога, опора, переворот. Перекаты, сальто, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок (вперед и назад), стойка на руках, колесо, рондат, фляк, сальто.

ТЕМА 10. Музыкальность (хлопки и прыжки в такт музыки) (8 часов)

Теория (2 часа)

Ритмический танец. Особенности музыкального и технического исполнения элементов и фигур спортивного танца в черлидинговых комбинациях.

Практика (6 часа)

Разучивание основных движений последовательных спортивных танцев: Освоение хлопков и прыжков в такт музыки.

ТЕМА 11. Вращения (14 часов)

Теория (2 часа)

Особенность исполнения вращений – грамотность, музыкальность, выразительность движений, положение рук.

Практика (12 часов)

Разучивание основных движений. Одиночные, двойные, вращения с переменами ног, вращение в разные стороны, вращения после различных бросков ног.

ТЕМА 12. Постановочная и тренировочная часть. Синхронно-групповая деятельность (14 часов)

Теория (2 часа)

Изучение элементов постановки, этапов исполнения композиции.

Практика (12 часов)

Освоение разновидностей танцевальных фигур во взаимосвязи. Разучивание базовых танцевальных фигур в контексте идеи черлидинговой композиции.

Разучивание основных движений в связках.

Тема 13. Показательные выступления (2 часа)

Практика (2 часа)

Подготовка отчётного концерта.

Тема 14. Педагогическая диагностика (1 час)

Практика (1 час)

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

4. Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по программе обучающиеся постигают искусство черлидинга, овладевают навыками выступления перед зрительской аудиторией. Учитывая трудности спортивно-танцевальных номеров, педагогом осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому обучающемуся при отработке движений элементов чир-композиции.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Педагог должен учитывать опыт обучающихся, степень усвоения ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

В процессе учебной деятельности используются следующие принципы.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Методы обучения черлидингу.

1. Рассказ. Применяется для изучения теории (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах видеороликов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдения обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, взаимопомощи в преодолении трудностей, т.е. на всё, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Формирование, развитие и совершенствование техники черлидинговых композиций осуществляется с учётом анатомо-психологических особенностей детей. Огромное внимание уделяется постановке корпуса, технике движения ногами и технике исполнения акробатических трюков.

Большая роль отводится коллективной деятельности, т.е. успешной работе над своим танцем одновременно с другими исполнителями. Это организует и дисциплинирует обучающихся, повышает интерес к занятиям, и, как результат - отсутствие текучести контингента обучающихся.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется:

- танцкласс;
- спортивные маты;
- костюмы для выступлений;
- тренировочная форма;
- утяжелители, скакалки;
- аудиотехника и аудиозаписи музыкального сопровождения;

5. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Специальная литература для педагога:

1. Беллер Л.А. Травмы мягких тканей. – Consilumprovisorum, 2011г.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. – Челябинск, ЧГИК, 2013 г.
3. Гай Говард. Техника европейских танцев М., АСТ, 2016 г.
4. Гришон А. Танцевальная импровизация: теория, история, практика. - 2019г.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М., АСТ, 2020 г.
6. Лэрд У. Спортивные балльные танцы для начинающих, 2019 г.
7. Лэрд У. Техника европейских танцев. – М., Геликон плюс, 2019 г.
8. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации., Теория и практика физической культуры., 2015г.

9. Чеккетти Г. Основы подготовки специалистов- хореографов. – СПб, ГУП, 2016г.
- 10.Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М., «Новое слово», 2020 г.

Педагогическая литература:

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М., «Академия», 2020г.
2. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 2020г.
3. Дополнительное образование детей. Словарь – справочник. Составитель Д.Е. Яковлев. – М., АРКТИ, 2019 г.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., Просвещение, 2004г.
5. Леонтьев А.Л. О формировании способностей. Избранные психологические сочинения в 2-х томах, т.1 – М., Просвещение, 2012г.
6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М., «Физкультура и спорт», 2020 г.
7. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально-педагогическая проблема. – М., Педагогика, 2018 г.

Приложение 1.

Таблица 1.
Мониторинг образовательного уровня обучающихся по программе
«Чир спорт mix»

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и во времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III).	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III).	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции

	I, II, III). Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.	Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.	рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического танца: <i>demiplié</i> (по I-позиции), <i>battementtendu</i> (по I позиции), <i>releve</i> (по I и VI позициям).
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ по-своему. Готовность к импровизации.

Показатели соответствуют баллам:
 низкий уровень - 1 балл;
 средний уровень - 2 балла;
 высокий уровень - 3 балла.

Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников.

Таблица 2.
Результаты мониторинга
образовательного уровня обучающегося

Фамилия, имя _____

Сроки	1-й показатель (знаниевый)	2-й показатель (мотивационный)	3-й показатель (творческий)	4-й показатель (достижений)
Сентябрь (стартовая)				
Декабрь (промежуточная)				
Май (итоговая)				

Общие выводы:
