



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №1»

И. Н. Жигунов

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»**

**Программа дополнительного образования
по чир-спорту
для детей 7-10 лет**

г.Нижний Новгород

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	3
Организационно-педагогические основы деятельности	4
Ожидаемые результаты	4
Формы проведения итогов реализации образовательной программы	4
Описание вида спорта чир-спорт	5
Содержание учебной программы	6
Организация тренировочного процесса	8
Техника безопасности во время тренировок	9
Описание тренировочного процесса	10
Критерии подготовки к конкурсной программе	11
Список литературы	12

Пояснительная записка

В команду по чир-спорту принимаются девочки с 7 лет (с 1-го класса).

Отбор девочек производится по физическим данным на основе медицинского обследования.

В группе занимается не более 15 человек. Данное количество учеников соответствует размерам танцевального класса и сцены.

Программа рассчитана на 1 год обучения и делится на две части.

Учебный материал первой части (первый, второй и третий месяц обучения) – изучение базовых движений чир-пом фристайл, состоящих из базовых движений рук, ног, чир- и лип- прыжков, разнообразных поворотов и акробатических элементов, постановка командной композиции и работа над техникой как отдельных элементов и связок, так и всего танца.

Учебный материал второй части (с четвёртого по девятый месяц обучения) – на базе полученных знаний совершенствуется техника и манера исполнения, работа с помпонами, постановка танцевальной композиции на двоих человек, техническая отработка танцевальных элементов, связок, прыжков, концертно-конкурсная деятельность.

Общая недельная нагрузка: первый год обучения – 2 часа. Занятия проводятся два раза в неделю.

По чир-спорту проводятся как групповые занятия, так и по мере необходимости индивидуальные.

Одно из основных мест занимает репетиционно-постановочная работа, что способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся.

Занятия по чир-спорту укрепляет здоровье, формирует красивую подтянутую фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, так как чир-спорт, прежде всего – это массовый вид спорта. Кроме этого, благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую танцевальную культуру, развивают танцевальные и музыкальные способности.

Основой занятий по чир-спорту является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание детей.

Цель:

художественно-эстетическое воспитание детей, гармоничное физическое развитие, крепкое здоровье.

Задачи:

- обучить детей основам чир-спорта;
- дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, принимая во внимание возрастные особенности и физические данные учащихся,
- развить танцевальные и музыкальные способности;
- повысить уровень танцевального мастерства;
- поддерживать одарённых и талантливых учащихся;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, двигательную память.

Организационно-педагогические основы деятельности

1. Сведения о коллективе обучающихся:

- Спортивная секция по чир-спорту гимназии №1 состоит из учащихся разного возраста. В студии занимаются только девочки.
- Состав учебной группы - в течение года возможны изменения в связи с тем, что данное танцевальное направление только начало набирать популярность в Нижнем Новгороде (официально существует с 2011г).
- Набор детей в студию свободный.
- Возраст учащихся составляет от 7 до 10л (начальная школа).
- Условия приёма обучающихся: при наличии карты здоровья.
- Формы проведения занятий: индивидуальная, по подгруппам, групповая.
- Количество обучающихся в среднем 10-15 человек.

2. Сроки реализации образовательной программы.

Учащиеся занимаются 2ч в неделю.

3. Достижимые уровни подготовки.

Подготовительный этап обучения включает в себя базовые упражнения, постановку небольших связок, упражнения ОФП и СФП.

На начальном этапе обучения увеличивается продолжительность занятий по СФП и ОФП, постановка конкурсных композиций, закрепление техники выполнения базовых элементов черлидинга.

Далее учащиеся переходят к освоению исполнительской деятельности - участвуют в показательных и спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты

- Развитие у обучающихся грамотного, музыкального, выразительного исполнения композиций, соответствующих требованиям по чир-спорту.
- Развитие умения слаженно действовать в команде.
- Формирование устойчивых профессиональных интересов и склонностей.
- Развитие у учащихся творческой деятельности в танце.
- Развитие артистизма и сценического мастерства.
- В течение учебного года в студии проводятся открытые уроки.
- Команда принимает участие в школьных и районных мероприятиях, городских и региональных конкурсах и чемпионатах.
- В конце учебного года команда принимает участие в Нижегородском фестивале по чир-спорту. Это способствует определению уровня развития учащихся.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы

Для контроля степени результативности реализации образовательной программы существуют различные формы:

- выполнение нормативов;
- зачёт;
- контрольные упражнения;
- открытые занятия;
- участие в концертах, конкурсах, спортивных мероприятиях и т.п.

Чир-спорт (черлидинг)

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). Как вид спорта приобрёл широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Кроме того, что Черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Популярность чир-спорта в последнее время быстро растёт. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и подростков. Организаторы спортивных и культурно-массовых мероприятий хотят видеть динамичные и зажигательные выступления девочек в красивых, ярких костюмах в рамках своей программы.

Чир-спорт – это яркий интересный вид спорта, в котором спортсменки поддерживают других спортсменов и объединяют болельщиков, регулируя их эмоции. Это вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения чир-спорта.

Таким образом, чир-спорт можно разделить на два основных направления:

- 1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;**
- 2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения специфических задач:**
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

Так или иначе, для выступлений по любому из направлений необходимы, прежде всего, тренировки, занятия в любом виде.

Для начальных занятий чир-спортом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом.

Спортсмены - черлидеры делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые.

Содержание программы

1. Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из направлений современного вида спорта – черлидингом. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и особенностях внешнего вида учащегося.

2. Игровые технологии.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идёт процесс «вращения» личности. Личное самоопределение – не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместимости, но и своим внутренним содержанием предполагает сотрудничество.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца.

Игровые технологии программы:

Сюжетно-ролевые, подвижные и общеразвивающие игры; игры на развитие слуха, ритма, а также – внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве и т.д.

3. Интегрированные занятия.

- повышают мотивацию, формируют познавательный процесс;
- способствуют развитию музыкальных умений и навыков;
- позволяют систематизировать знания;
- способствуют развитию воображения, внимания, памяти, мышления учащихся.

4. «Ритмика».

Раздел «Ритмика» включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности. У обучающихся формируются умения различать характер музыки, метроритм, умение согласовывать музыку с движениями.

5. Азбука чир-спорта.

Освоение техники базовых элементов чир-спорта рук, работа с помпонами, чир-прыжков, акробатических элементов.

6. Репетиционно-постановочная работа.

Данный раздел включает в себя отработку базовых элементов, связок, переходов, перестроений композиций, изучение рисунка танцевальной композиции.

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению, вырабатывают уверенность и способность концентрироваться в критических ситуациях.

Репертуар постановки планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием группы.

Чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребёнка, тип характера.

7. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Включает в себя упражнения на развитие двигательных качеств:

- выносливости,
- координации движений,
- силы мышц,
- скорости,
- гибкости,
- чувства ритма,
- двигательной и мышечной памяти,
- ориентации в пространстве.

8. Индивидуальные занятия.

Направлены на развитие:

- творческой индивидуальности,
- логического мышления,
- изобретательности – формирование устойчивого интереса к поисковой деятельности.

9. Итоговые и досуговые занятия.

В рои итоговых занятий выступают конкурсно-соревновательные программы, уроки-концерты, тестовые программы.

Организация тренировочного процесса

Материальная база

Тренировки по Черлидингу проходят в спортивном или в танцевальном зале. Рекомендуемая площадка для тренировок по стандартной черлидинговой программе должна быть размером 12х12м.

Необходимое оборудование и освещение:

- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- спортивные коврики для работы в партере;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, гантели и т.д.);
- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи;
- настенные зеркала.

Обязанности тренера

Главная задача тренера – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта.

Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния черлидеров и их положительного, оптимистического настроения, **тренер должен:**

- готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;
- заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости с родителями;
- хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажёрам;
- следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировках и во время выступлений;
- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всём.

Техника безопасности во время тренировок

Тренер обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе и экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов во время выполнения элементов акробатики);
- обеспечивать рациональный порядок тренировки;
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- выработать план действия в чрезвычайных ситуациях и, желательно отработать его командой.

Спортсмен-черлидер обязан:

- являться на тренировку строго в определённое время (согласно расписанию);
- иметь необходимую спортивную форму и обувь (исключить длинные, широкие майки и брюки, колготки);
- беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную причёску (длинные волосы д.б. забраны).

Тренировочный процесс

1. В стандартном режиме тренировки проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Возможно использование время на индивидуальные и парные занятия, а также необходим учёт времени на постановочную деятельность и времени на участие в мероприятиях.
1. Для отработки элементов хореографии и акробатических элементов желательно привлекать специалистов – хореографа классического танца и тренера по акробатике;
2. тренер обязан вести следующую документацию:
 - журнал тренера, в котором помещается список команды с анкетными данными, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначения тренировок;
 - личные дела членов команды на специальных бланках с фотографиями с присвоением разрядов;
3. для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и организации отдыха членов команд организуются спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы;
4. Для контроля состояния здоровья ежегодно проводится медицинский осмотр членов команды;
5. В целях популяризации Черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям в коллективе проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех групп танцевального коллектива (показательные выступления, соревнования, концерты, фестивали и т.д.).

Критерии подготовки к конкурсной программе

Продолжительность конкурсной программы:

Максимальная продолжительность композиции - «двоек» (пара) – 1 мин 30 сек, «команд» - 2 мин 30 сек.
Минимальное время устанавливает сам участник.

Площадка для выступлений

Стандартная площадка для выступлений ограничивается размером 12х12 метров. Во время соревнований площадка маркируется.

Использование помпонов

В дисциплине чир пом фристайл наличие помпонов обязательно, помпоны должны быть использованы не менее 75% в программе и находится всегда на площадке.

Музыкальное сопровождение

Программы Данс сопровождаются произвольными музыкальными произведениями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга.

Внешний вид членов команды

Команда должна быть одета в единую форму. Для костюмов должна быть использована мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Нижнее бельё не должно быть видно. Не разрешается использование съёмных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступлений. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть – топ, лёгкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную удобную обувь, разрешается обувь для джаза и обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках и платформе.

В целях соблюдения техники безопасности во время выступлений не разрешается носить ювелирные украшения (кольца, браслеты, цепочки и др.), и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Причёски должны быть аккуратные, волосы причёсаны в хвосты, косы или пучки и должны быть убраны с лица.

Базовые движения чир пом фристайл

Программы по чир пом фристайлу состоят из **базовых движений рук и ног, имеющих свои названия, чир и лип прыжков, разнообразных поворотов и акробатических элементов.**

Список литературы

1. Е.И. Маврина. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. НФЧ – Н.Н. 2013г.
2. В.И. Дубровский. Лечебная физическая культура. М. Владос,1999г.
3. В.М. Зациорский, В.Н. Селуянов. Биомеханика двигательного аппарата человека. М. ФиС.1981г.
4. В.М. Кашачкин. Методика физического воспитания. М. Просвещение 1980г.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М. Медицина.1991г.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М.2000.