Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Чирлидинг»

Статус программы: программа секции «Чирлидинг» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разделы программы:
- Вводное занятие. Инструктаж.
- Чирлидинг как вид спорта.
- Базовые элементы ДАНС-программы. Постановка номера ДАНС-программы.
- Базовые элементы ЧИР-программы. Постановка номера ЧИР-программы.
- Общая физическая подготовка.
- Концертная деятельность, выступления.
- Итоговое занятие.

Цель программы: содействие развитию физических, физиологических возможностей и творческих способностей обучающихся посредством занятий чирлидингом.

Задачи:
Обучающие:
- познакомить учащихся с особенностями чирлидинга;
- обучить терминологии чирлидинга, основным базовым элементам;
- обучить технике спортивного чирлидинга, включая поддержку спортивных команд;

Развивающие:
- способствовать развитию и совершенствованию двигательных качеств (сила, быстрота и т.д.) и функциональных возможностей систем организма, координации движений, концентрации внимания;
- способствовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, согласованности движений.

Воспитывающие:

- создать коллектив как «социальное пространство» молодежи для общения и творчества;
- содействовать воспитанию нравственных и морально-волевых качеств (дисциплинированности, организованности, целеустремленности);
- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни

Форма занятий:

– наглядная
– словесная
– репродуктивная
– контроль и самоконтроль.

Для решения поставленных задач используются и специальные методы обучения:

– метод постепенности изучаемого материала (от «простого к сложному»)
– метод разучивания по частям (сложная или длинная комбинация сначала разучивается по частям, потом объединяется в одно целое);
– метод разучивания «целиком» в замедленном темпе;
– метод разучивания под счет педагога, затем – под музыкальное сопровождение.

Краткое содержание: чирлидинг как синтетический вид спорта способен вобрать в себя движения не только из аэробики, акробатики, но и из балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла.

В результате хорошо подготовленная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Чем многостороннее и разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив.

Это становится реальным, благодаря несравненно более значительным, чем в других видах спорта, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма участников. Поэтому популярность чирлидинга продолжает расти.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:

1) правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде;
2) составляющие компоненты чирлидинга;
3) значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны уметь:

1) выполнять основные движения по словесной команде с помощью педагога;
2) выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам;
3) различать темп музыкальных произведений (быстрый, средний, медленный);
4) садиться на правый и левый полушпагаты;
5) делать мост из положения лежа, кувырки вперед;
6) прыгать два основных чир-прыжка: "так" и "стредл";
7) владеть навыками простейшего самоконтроля.

По окончании второго года обучения обучающиеся должны знать:

1) правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся;

2) определение понятий "ДАНС-программа", "ЧИР-программа" и "Базовые элементы", их характеристики;

3) историю развития чирлидинга;

4) терминологию чирлидинга.

По окончании второго года обучения обучающиеся должны уметь:

1) классифицировать виды чирлидинга, по которым проводятся соревнования в России;

2) выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

3) участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает двух минут;

4) садиться на один шпагат;

5) делать мост из положения стоя, кувырок вперед, назад, через плечо;

6) прыгать четыре чир-прыжка;

7) работать в команде, сотрудничать друг с другом при выполнении упражнений.

По окончании третьего года обучения обучающиеся должны знать:

1) правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся;

2) элементы "ДАНС-программа", "ЧИР-программа" и их характеристика;

3) виды программ подготовки в чирлидинге.

По окончании третьего года обучения обучающиеся должны уметь:

1) выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

2) участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает трех минут;

3) садиться на правый, левый и поперечный шпагаты;

4) делать переворот вперед, колесо;

5) прыгать шесть чир-прыжков;

6) работать в команде, сотрудничать друг с другом при выполнении упражнений.

В результате прохождения программы обучающиеся должны знать:

1) базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

2) содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

В результате прохождения программы обучающиеся должны уметь:

1) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы;

2) руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий;

3) использовать занятия на укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

4) взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

5) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе двигательной деятельности.