

## Представление образовательной общеразвивающей программы «Черлидинг»

Выступление педагога  
дополнительного образования ЦДТ  
Елены Николаевны Абакумовой,  
руководителя творческого объединения  
«Черлидинг» на заседании  
городского объединения педагогов  
дополнительного образования художественного  
и социально-педагогического направлений

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Черлидинг - современный вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Есть 2 вида черлидинга — Спортивный Черлидинг и Черлидинг, как группа поддержки на спортивных площадках, шоу, мероприятиях. Как правило, черлидеры успевают участвовать и в первом и во втором, однако, если говорить о направленности нашего творческого объединения, наша задача — спортивный черлидинг, где чир-команды соревнуются между собой. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта, благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте, способен увлечь детей и подростков, приобщить их к здоровому образу жизни.

Программа «Черлидинг» составлена на основе:

- «Примерной образовательной программы дополнительного образования детей. Черлидинг» Соколовой Э.Ю., Дель О.Н., Саушкиной Т.В., Рыжиковой М.В., Нестеровой Т.В.;
- методического пособия для тренеров по черлидингу «Черлидинг. Как подготовить команду» Соколовой Э.  
и является *модифицированной*.

В учебный план были внесены изменения, такие как количество часов, отводимое на освоение программы по годам. Изменение в содержание программы: основным направлением деятельности стало не подготовка спортсмена - черлидера, а гармоничное развитие личности ребенка средствами данного вида спорта, мотивация на здоровый образ жизни, укрепление и поддержание на должном уровне здоровья учащихся, формирование и развитие социально активной личности. В данной программе изменен возраст учащихся: в объединении могут заниматься дети с 7 лет. А так же делается больший упор на психологическое развитие, проводятся тренинги, игры, ведется социометрия.

Что касается актуальности программы, важно отметить, что сейчас детей не просто заинтересовать и удивить, на долгое время привлечь их внимание. Даже в небольших городах высокая конкуренция среди различных творческих кружков, спортивных секций и клубов позволяет детям безответственно относиться к занятиям, когда они пробуют себя в различных сферах дополнительного образования. В связи с этим программа «Черлидинг», объединяет в себе и творчество, и спортивное воспитание, и личностное развитие для каждого учащегося, и танцевально-музыкальное образование. Таким образом, посредством Черлидинга мы привлекаем детей к большей физической активности, что не маловажно в век повышенного интереса к компьютерам и планшетами, а так же к самопознанию, саморазвитию и совершенствованию двигательных навыков. С каждым годом черлидинг становится все популярнее среди молодежи благодаря тому, что заниматься этим видом спорта могут все желающие: худые и «крупные», хорошо развитые физически и не имеющие спортивной подготовки, скромные, стеснительные дети и т.п.

Новизна программы заключается в модульном построении содержания, что предполагает поэтапное изучение программного материала и предусматривает несколько постепенно усложняющихся уровней формирования знаний и умений по черлидингу. Каждый модуль может реализоваться педагогом как самостоятельная программа; в комплексе все модули представляют многоэтапную подготовку спортсмена - черлидера.

Содержание программы «Черлидинг» строится на изучении *основных* разделов: «Общая и специальная физическая подготовка», «Программа «ЧИР», «Программа «ДАНС», «Акробатическая подготовка», «Сплочение команды». Содержание каждого раздела усложняется в зависимости от года обучения: происходит расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся по принципу «от простого к сложному».

Физическое развитие, повышение уровня двигательной активности, непринужденное общение со сверстниками, доброжелательная атмосфера при проведении занятий – основные положительные стороны занятий черлидингом в системе дополнительного образования детей.

## **Цель программы**

Развитие личности, готовой к активной творческой самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры (в частности средств черлидинга) для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

## Задачи программы

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает решение следующих *задач*:

### ***Развивающие:***

- формировать и развивать активную жизненную позицию ребенка;
- развивать творческий потенциал учащихся;
- развивать технику двигательных умений, навыков учащихся;
- развивать уровень функциональной подготовленности учащихся;
- развивать мышечную силу, быстроту, гибкость, координацию;
- формировать умение согласовывать движения с музыкой,
- развивать чувство ритма, синхронности в движениях;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения.

### ***Образовательные:***

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта;
- познакомить с базовыми элементами черлидинга;
- совершенствовать двигательный опыт учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- обучить комплексу упражнений для поддержания хорошей физической формы;
- обучить правилам здорового образа жизни;
- обучить правилам безопасного поведения на улицах и дорогах города.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать навыки культуры поведения в группе, обществе;
- формировать коммуникативные качества, креативность, мобильность, умение работать в коллективе;
- формировать лидерские качества, уверенность в себе, правильную самооценку, эмоциональную зрелость;
- формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброту, упорство в достижении цели.

### ***Оздоровительные:***

- мотивировать учащихся на здоровый образ жизни;

- нормализация мышечного тонуса учащихся;
- выработка правильной осанки;
- развитие чувства равновесия;
- формировать способность учащихся к снятию мышечного напряжения (релаксацию).

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы 7-11, 12-16, 16-18 лет. Дети, не достигшие возраста 8 лет, к соревнованиям не допускаются, но могут заниматься в объединении.

Разделение детей на возрастные группы производится с учетом возрастных категорий в соответствии с ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация):

- мальчики, девочки — 8 — 11 лет,
- юниоры, юниорки — 12 — 16 лет,
- мужчины, женщины - 16+.

В творческое объединение принимаются все дети, желающие заниматься черлидингом, по заявлению родителей (опекунов), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перед началом занятий педагогу предоставляется справка из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний к занятиям черлидингом.

### **Формы и режим занятий**

Основной формой работы по программе является учебно-тренировочное занятие.

Режим тренировочной работы составлен на основании содержания программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 45 минут).

### **Ожидаемые результаты по программе**

По итогам освоения всего курса программы «Черлидинг» каждый учащийся будет знать теоретическую базу Черлидинга, как самостоятельного вида спорта. Будет уметь выполнять все основные элементы черлидинга; будет обучен различным акробатическим элементам, будет ознакомлен с различными танцевальными стилями. Учащийся будет иметь спортивную форму, научится грамотно распределять свои физических ресурсы, свободное время. У учащегося будет сформирована активная жизненная позиция в отношении здорового образа жизни, будут развиты творческие способности.

Все черлидеры получают навыки спортивной медицины и гигиены. В дальнейшем учащиеся смогут использовать полученные в ходе обучения знания для саморазвития и личностного роста.

### **Форма подведения итогов реализации программы**

В результате реализации Программы планируется формирование команды черлидеров, способной выступать на городских праздниках, показательных выступлениях и мероприятиях, принимать участие в открытии и сопровождении спортивных соревнований, матчей.

Сформированная команда может принимать участие в соревнованиях по черлидингу различного уровня, фестивалях, давать мастер-классы начинающим спортсменам.