

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " *сентября* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«ЧЕРЛИДИНГ»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:  
Митрохина Екатерина Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Митрохина Екатерина Юрьевна

МОСКВА, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - занятия танцами в сфере детской художественной самодеятельности, ориентированы на свободный творческий поиск, на реализацию собственного образовательного интереса. Особенности функционирования системы дополнительного образования неизбежно тянут за собой ряд проблем: добровольность посещения занятий, зачастую понимается как необязательность, свободный творческий поиск рождает текучку учащихся в течение года, отсев случайных попутчиков в первом полугодии и пополнение новыми энтузиастами вплоть до последнего учебного месяца, проблемой является и разновозрастной состав учащихся и большой разброс в их уровне подготовки, от имеющих опыт обучения в каких-либо танцевальных организациях до полного отсутствия какого-либо художественного опыта. Заложенные в программу принципы “от простого у сложному” и “возврата к пройденному” позволяют преждевременно отсеявшимся учащимся освоить начальные танцевальные навыки, вновь пришедшим - логически последовательно втянуться в работу, а постоянному составу совершенствовать свое мастерство на новом, более сложном творческом уровне. Программа курса не предусматривает профессиональный уровень подготовки, оставляя это прерогативой профессиональных команд зарегистрированных в федерации Черлидинга, она в первую очередь направлена на поддержание активного и здорового образа жизни, приобщение к миру музыки и танцевальной пластики. Программа для первого года обучения предусматривает изучение танцевальных программ и мини связок включающих «Кричалки» и комплексное творческое развитие. Кроме предусмотренных обязательной программой танцев, учащиеся придумывают свои постановки танцевального действия, разрабатывают костюмы.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

- в приобщении к здоровому образу жизни через музыкальное и танцевальное искусство и воспитание, таким образом, эстетического восприятия и к патриотизму, любви к Родине;

- в приобщении к данному виду спорта и в возможности попробовать себя в качестве танцора группы поддержки.

**Новизна программы** - в сочетании классических приемов и способов освоения танцевального искусства с игровыми элементами и приемами актерского мастерства.

- в учете особенностей системы дополнительного образования и акцентированном использовании принципа возврата к пройденному в течение учебного года, позволяющему менее организованным учащимся логически последовательно влиться в работу на любом этапе;

- в сочетании в танце детей разного возраста, роста и комплекции.

- в возможности обучения обычных школьников без навыков спортивной деятельности

### **Практическая значимость образовательной программы “Черлидинг”:**

- в эстетическом воспитании учащихся,
- в освоении навыков Чирданса,
- в приобщении учащихся к выступлению на сцене.
- В приобщении учащихся к патриотизму и чувству товарищества.
- В получении знаний о истории современных танцев, основах танцевального этикета, стиля и культуры.

### **Цель и задачи образовательной программы “Черлидинг”**

#### **Цель:**

Цель - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами черлидинга.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

##### *Развивающие:*

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

##### *Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

Данная программа предусматривает первоначальное знакомство с основами черлидинга, хореографию – постановка корпуса и техника исполнения пируетов; силовые тренировки – укрепление мышечного скелета, обучение прыжковым техникам, растяжка; танцевальные тренировки – обучение различным стилям современного и эстрадного танца: фанк, хип хоп, рок эн ролл, R ' n ' B , диско, хаус, 2 step , латина и

основами “Стречинга” (растяжка) с возможностью последующего профессионального обучения данному виду спорта. Программа является факультативным продолжением уроков физической культуры в основной общеобразовательной школе, с целью дальнейшего физического, эстетического и творческого развития ребенка путем приобщения его к спорту в целом и возможном дальнейшем вступлении в профессиональную команду группы поддержки.

Ведущая теоретическая идея, на которой базируется программа - приобщение к здоровому образу жизни, посредством танца, что способствует не только физическому развитию, но и творческому эмоциональному становлению личности.

## **Психологические особенности детей**

12-15 лет

Подросток

Социальная система развития – состояние «между взрослым и ребенком» Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Подростковый возраст можно разделить на три этапа: Младший подростковый возраст, старший подростковый возраст и КРИЗИС 13 ЛЕТ

Кризис 13 лет

Происходит резкое изменение переживаний (как их структуры так и их содержания)

Особенности

- взрыв непослушания
- грубость
- немотивированное противостояние взрослым
- негативизм по отношению к учителям
- пониженная самооценка

В этом возрасте подросток уязвим так как еще не умеет опираться на сильные стороны своей личности характера, свои достоинства.

Ведущая деятельность – Учение + мышление

-- Общение(стремление найти свое место)

-- Общественно-полезная деятельность(пытаясь утвердиться

в новой соц позиции, подросток старается выйти за рамки

ученической деятельности в другие сферы)

Центральные новообразования:

- Абстрактное мышление
- Самосознание
- Половая идентификация
- Чувство взрослости
- Переоценка ценностей
- Автономная мораль

Подростков отличает особый интерес к обобщенным нравственным нормам, отвлечённым социальным представлениям. В этом возрасте повышается потребность отстаивать свои взгляды на жизнь, что ведет к возникновению конфликтных отношений со взрослыми. Таким образом занятия танцами могут способствовать выходу потенциальной подростковой агрессии в созидательное русло в процессе энергичного танца либо в танцевальном спектакле на тему, волнующую эту возрастную группу.

15-18 лет

Юношеский возраст

Социальная система развития- Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Изменяется отношение к школе – оно становится более прагматичным. Идет поиск сотрудников и единомышленников.

Суть «кризиса юношеского возраста» в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления

Ведущая деятельность – Познавательная. Связь между познавательными и учебными процессами становится постоянной и прочной.

Изменяется отношение к отметке – важны знания , а не отметки.

Учёба: Либо вообще не слушают, либо слушают эмоционально и напряженно. Т.О. мышление учащихся приобретает личностный эмоциональный характер.

Повышается интерес к культуре!

Центральные новообразования – профессиональное самоопределение

### **Режим занятий**

Группа первого года обучения-144 практических и 24 теоретических часов (два занятия по два часа в неделю и одно теоретическое занятие продолжительностью 1 час)

Группа второго года обучения - 216 практических часов (два практических занятия по 3 часа в неделю)

Практическое занятие включает в себя:

Разминку - 40 минут, в том числе 30 минут - общая разминка, 10 минут - “Стречинг”(растяжка).

В начале года разминка проводится педагогом, затем по очереди одним из учащихся. Со второго полугодия разминка может проводиться в виде заранее подготовленного танца. Оставшаяся часть урока – непосредственно изучение и отработка танцевальных элементов

Максимальная наполняемость учебной группы 15 человек. Это связано с тем, что Черлидинг является сложно-координационным видом спорта, соответственно повышается опасность получения травм.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И КРИТЕРИИ ИХ ЗАМЕРА**

Прогнозируемые результаты .

уважительное отношение к партнеру по танцу и соперникам,

улучшение осанки, пластики движений.

освоение первоначальных навыков Черлидинга.

эстетическое музыкальное развитие.

умение наблюдать, сравнивать и фантазировать

видеть , чувствовать и понимать красоту.

### **Система контроля за достижением результатов:**

мини-конкурсы в пределах занятия, с оценкой результатов, как педагогом, так и учениками,

итоговые конкурсы в конце полугодия и учебного года.

отчетные концертные номера, приуроченные к праздничным датам.

Критерий диагностики сформированности личностных качеств танцора-исполнителя:

собранность

аккуратность

физическая выносливость

воля к победе

техничность и артистизм исполнения программы

коммуникабельность

умение быстро принимать решения

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа первого года обучения

№ №	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		всего	теория	практика
1	Организационный период и комплектование группы	2	2	-
2	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-
3	История Черлидинга	2	2	-
4	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	45	5	40
5	Гимнастические элементы	15	1	14
6	Подготовка программы	64	10	54
7	Разучивание «Кричалок»	14	2	12
	ИТОГО:	144	24	120

## Группа второго года обучения

№ №	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		всего	теория	практика
1	Организационный период и комплектование группы	2	2	-
2	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	0
3	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	60	5	55
4	Гимнастические элементы.	40	2	38
5	Подготовка программы	112	2	110
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Организационный период и комплектование группы.*

В группах проходит набор обучающихся, анкетирование, собеседование, проводится организационное собрание укомплектованных групп, уточняется расписание занятий.



Поскольку занятия носят факультативный характер и направлены в первую очередь на развитие ребенка, то конкурсный отбор не предусмотрен. К занятиям допускаются все желающие.

Количество обучающихся одной группы не более 15 человек.

## *2. Вводное занятие, техника безопасности.*

Правила поведения в танцевальном зале. Распорядок занятий. Правила пользования и техника безопасности при обращении с радиоаппаратурой. Построение и проведение разминки. Упражнения под разную музыку.

## *3. История Черлидинга.*

Рождение Черлидинга. Идеология черлидинга. Современный черлидинг и его подразделения.

## *4. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.*

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Продолжительность этой части урока - 30 минут. Первые 10 минут занимает общая разминка для первоначального разогрева мышц, приведение их в тонус и последующего укрепления. Остальные 20 минут занимает "Стречинг"-растяжка.

## *5. Гимнастические элементы*

Изучение таких фигур как «колесо», «Фляк», «рондат», «станты», прыжки : «Той тач», «Фронт хадлер», «Райт хадлер», «херки», «изи игл» «трипл той»

## *6. Подготовка программы*

Непосредственно изучение танцевальных элементов. Позиции черлидинга: «Лук и стрела», «Кинжалы», «Л», «Панч», «Ломаное Т», «Хай В», «Лоу В», «Т», «Диагональ», «К», «Лоу тачдаун», «Выпад в сторону», «Руки на бедрах», «Хай тачдаун»

## *7. Разучивание «кричалок»*

Объединение танца и «кричалок». Например:

«Победа нам всегда нужна,

Нам честь команды дорога.

Эй, зритель, не молчи,

Вместе с нами кричи -

Вперед, Москва! Вперед, Москва!»

Спорт с нами, спорт в нас,

Мы танцуем только для вас.

Особенностью второго года обучения является углубленное изучение гимнастических и акробатических элементов и постановка их в шоу-программу.

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРОКИ</b>
Участие в благоустройстве территории	Сентябрь-Апрель
Участие в массовых мероприятиях	По плану
Участие в конкурсе “Первые шаги”	Декабрь
Участие в массовых делах	По плану
Участие в отчетном концерте	По плану

## **УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям ,обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь ровный паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, желательно с душем, а также комната отдыха для педагогов с местом хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы:

- Проигрыватель компакт-дисков
- колонки
- компакт-диски с танцевальной музыкой
- секундомер
- ЗЕРКАЛА
- гимнастические маты
- просторный зал с высокими потолками

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их ошибок, демонстрации выступлений лучших танцевальных коллективов, определяющих тенденции мирового развития спортивных танцев дополнительно в работе могут использоваться:

- видеомагнитофон
- телевизор
- видеокамера
- компьютер
- учебно-методические видеоматериалы

## **ДОКУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ С УЧЕТОМ КОТОРЫХ СОСТАВЛЕНА ПРОГРАММА.**

- образовательная программа Школы
- федеральный закон “ об образовании”
- План мероприятий по развитию дополнительного образования детей в г. Москве
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- Инструкция по охране труда

## ЛИТЕРАТУРА

Мета Загорц. Танцы. Издательство "Ижица", 2003.

Журнал «Cheerleading»

Театр, где играют дети: Учеб. -метод. Пособие для руководителей детских театральных коллективов/под ред. А.Б . Никитиной. -М .: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001.

Методическая разработка для слушателей спецкурса РГАФК. Под ред. Губанова М.А., Дружкова А.Л., Табакова С.Е. Москва 1995.

Методика преподавания гимнастики в школе П. К. Петров Изд: Владос 12/1/2000

Т.М.Майорова. Фантазийный макияж. Вечерний, свадебный, детский. Москва, 2009

Хорст Кирхбергер. Визаж и макияж. Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, 2008

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.

Мета Загорц. Танцы. Издательство "Ижица", 2003

Журнал «Cheerleading»

Т.М.Майорова. Фантазийный макияж. Вечерний, свадебный, детский. Москва, 2009

Хорст Кирхбергер. Визаж и макияж. Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, 2008

О. В. Володина, Т. Б. Анисимова. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House . Твердый переплет (2005)

## Приложение 1

### **«Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Черлидинг»»**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность

приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровье берегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоактивный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Для занятий хореографией, мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса.

В своей работе я использую здоровье берегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно – педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

**Организационно – педагогические технологии:** Определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии, должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний у обучающихся. Важно обратить

внимание на санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Важно создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, предотвращая переутомления и других дезадаптационных состояний детей.

**Психолого - педагогические технологии:** Связаны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации воспитанников. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

**Учебно-воспитательные технологии:** Включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

**Лечебно - оздоровительные технологии:** Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

**Физкультурно-оздоровительные технологии:** Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике, мною применяются, также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм, ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровые берегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.