

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г. Калуги

К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧЕРЛИДЕРОВ»**

возраст детей: 6 – 17 лет

срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования

Грачева Любовь Романовна

г. Калуга, 2025 г.

Паспорт программы

Полное название программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка черлидеров»

Автор (авторы программы), должность:

Грачева Любовь Романовна, педагог дополнительного образования

Адрес организации, реализующей программу (телефон):

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Вид программы: модифицированная

Тип программы: общеразвивающая

Уровень реализации: дошкольное и начальное образование

Уровень освоения: стартовый

Способ освоения содержания образования: репродуктивный, креативный

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка – это целый комплекс физических упражнений, что не только направлен на прокачивание мышц, а и в общем тренирует выносливость, ловкость и гибкость. О том, что такое комплекс ОФП знает практически каждый: как ребенок, так и взрослый человек. Данные тренировки особо популярны и по всей РФ. Они не требуют особых навыков, подготовки и специального оборудования в отличие от профессиональных СФП. При этом регулярное выполнение простых упражнений способствует формированию физической культуры тела человека и общему укреплению организма.

Что такое ОФП

ОФП расшифровывается, как общая физическая подготовка, что всесторонне развивает человека. По своей сути понятие заключается в развитии силовых качеств человека, которые необходимы в спорте. Здоровье ОФП – это целая разработанная система занятий, с помощью которой развивается:

- Ловкость;
- Сила;
- Выносливость;
- Гибкость.

Физическая подготовка ОФП может брать за основу как определенный вид спорта, так и индивидуальный общий комплекс упражнений: гимнастика, бег, подвижные игры и единоборства.

Цели и задачи занятий ОФП для Черлидеров

Ошибочно считать, что тренировки ОФП – это спорт. Регулярное выполнение элементарных силовых движений – это отличная привычка, которая необязательно должна приводить к углубленному занятию спортом. Тело человека и в целом весь его организм, который приучен к физической активности, становится более выносливым и закаленным. ОФП является отличным активатором на молекулярном уровне. Систематические занятия важны для набора мышечной массы, подтягивания мышц, укрепления сердечно-сосудистой системы, развития иммунитета и даже для повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.

Развитие ОФП берет за главную цель – укрепление здоровья и поддержание физического тонуса мышц. Занятия физкультурой важны с раннего возраста, они способствуют формированию личности и влияют на воспитание. Не зря государство РФ ввело специальный спорткомплекс «ГТО», за который можно получить значок отличия. Значок ГТО – это награда за успешно выполненный комплекс (мероприятие проводится для населения возрастом от 6 до 70 лет).

Уровни ОФП в целом определяют общую физическую двигательную способность человека, что необходима в быту. Основные задачи:

- Тренировка общей гибкости, выносливости и ловкости.
- Развитие скорости реакции и координации.
- Равномерное развитие мышечной массы.
- Увеличение двигательных навыков

1. Принципы обучения и воспитания:

- принцип духовно-нравственного воспитания – построение жизни на основе традиционных ценностей общества;
- принцип эстетического воспитания – эстетическое отношение к окружающей действительности;

- принцип гуманистической направленности воспитания – реализуется путем формирования отношения к себе, к окружающему миру;
- принцип природосообразности – основывается на понимании возрастных особенностей детей;
- принцип культуросообразности воспитания в соответствии с ценностями и нормами Российской культуры и особенностями, присущими традициям нашего региона.

2. Принцип отбора содержания образования, включающий такие параметры как научность, системность и многоуровневость в подаче материала, учет современных требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

3. Принцип организации занятий, предполагает наглядность, сознательность и активность, доступность материала, связь теории с практикой обучения и жизнью, воспитание в процессе обучения; личностно-ориентированный и вариативный подход.

4. Основные характеристики деятельности:

- сочетание обучения и воспитания, интеграция содержания образования с эстетическим, интеллектуальным, творческим, физическим развитием и трудовым воспитанием учащихся;
- работа по программе предполагает 2 года реализации, в котором обучение представляет собой развернутый подход к танцевально-ритмической гимнастике;
- программа рассчитана на детей в возрасте 6-17 лет. При этом определенные требования к объему и содержанию стартовых знаний не предъявляются.

5. Методы обучения:

- наглядный – используется во время бесед с элементами показа наглядного материала;
- словесный – наиболее эффективнее в процессе объяснения, беседы с элементами диалога, проведения разнообразных игр (подвижные игры);
- практический – используется при организации продуктивной деятельности, проведении игровых форм подачи материала;
- репродуктивный – без которого не будет осуществляться полная передача информации;
- контроль и самоконтроль – является показателем приобретенных знаний, умений и навыков на занятиях, что позволяет педагогу оценить возможности и способности обучающихся.

6. Формы работы с учащимися:

- музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.
- познавательное занятие (беседа, рассказ, объяснение выполнения упражнений);

- практическое занятие – по отработке приемов и способов усвоения ритмических упражнений и гимнастических элементов
- участие в конкурсных мероприятиях – включает посещение отчетных концертов коллективов города, участие в местных мероприятиях и праздниках.

7. Направления работы с учащимися:

- **образовательная работа** связана с расширением и обогащением ориентировки ребенка в окружающем мире (занятия, беседы, устные поучения);
- **воспитательная работа** направлена на организацию и проведение досуговой деятельности детей, где важная роль отводится родителям, детские праздники, воспитательные мероприятия, посвященные календарным датам.
- **оздоровительная работа** представляет собой включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, а двигательная активность закладывает основы здорового образа жизни.

Особенности возрастной группы:

Программа охватывает важный возрастной период развития ребенка, в котором закладывается чувство ответственности, командного духа, дружбы.

Состав групп: набор в группу может осуществляться в течении учебного года.

Количество обучающихся в группах связано с действием санитарных правил и норм, определяется педагогической целесообразностью обучения в детском коллективе – реализацией содержания программы и использованием методик общеразвивающей направленности. Группа первого года обучения – 15 человек. Группа второго года обучения – 12 человек.

Режим занятий:

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность занятий в неделю	Продолжительность занятий (в академических часах)
I год	144	2	2

Прогнозируемые результаты:

ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	
Знания:	Общая выносливость и ловкость, развитие быстроты реакции и координации, равномерное развитие мышечной массы.
Умения:	Быстро ориентироваться в пространстве, умение равномерно распределить нагрузку.
Навыки:	Увеличение двигательных навыков, укрепление здоровья и поддержание

Виды, формы и методы контроля

Применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Предварительный контроль: для определения исходного уровня навыков учащихся. На основе полученных результатов проводят адаптацию процесса обучения к особенностям данного конкретного учащегося. Предварительный контроль также осуществляется и перед изучением. Цель его – ознакомиться с общим уровнем подготовки учащихся.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии, следовательно, оперативен, разнообразен по методам и по формам. Текущий контроль состоит в наблюдении за учебной деятельностью учащихся, усвоением ими материала, формированием навыков и умений. Этот контроль выполняет функцию обратной связи, функцию подкрепления и мотивации.

Периодический контроль: проводится обычно после изучения важных тем и больших разделов. Его цель – установить, насколько успешно учащиеся владеют системой определенных знаний, общий уровень их усвоения, отвечает ли он требованиям учебной программы.

Основные формы контроля:

- фронтальная форма – цель фронтальной формы – проследить процесс усвоения материала и насколько ученики готовы к восприятию новой темы;
- групповая форма – контроль осуществляется лишь для части учащихся, но другие учащиеся группы могут участвовать в решении вопроса;
- индивидуальный контроль – применяется для основательного знакомства учащегося со знаниями, умениями и навыками отдельных учащихся;
- комбинированная форма – это сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым. Чаще всего применяется после прохождения какой-либо объемной темы;
- самоконтроль.

Традиционные формы контроля знаний:

- практическая работа – предусматривает результат практической работы учащихся на занятии, не только индивидуально, но и коллективно выполняемую деятельность, конечный продукт которых – мини выступления в конце занятий)
- устный опрос – состоящий из устных ответов учащихся по изученному материалу. Устный опрос является не только контролем знаний, но и одной из разновидностей текущего повторения;

- контроль результатов выполнения самостоятельной работы – в качестве заданий может выступать отработка некоторых ритмических элементов;

Результаты анализируются по следующим параметрам:

- уровень подготовки учащихся;
- сформированность практических умений по программе;
- развитие творческих способностей учащихся;
- развитие личностной сферы (самооценка, направленность личности);
- сформированность внутригрупповых отношений.

Учебно-тематическое планирование 1-2 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Что такое Общая Физическая подготовка. Техника безопасности	2	-	2
2.	Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.	2	4	6
3.	Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.	1	5	6
4.	Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.	1	4	5
5.	Разновидности планки на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение опираясь на локти	1	8	9
6.	Тягу за голову в сидячем положении, ягодичный мостик, боковую планку.	2	14	16
7.	Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.	4	12	16

8.	Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.	4	14	18
9.	Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.	2	16	18
10	Разновидности планки на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение опираясь на локти.	4	20	24
11	Тягу за голову в сидячем положении, ягодичный мостик, боковую планку.	4	20	24
	Итого:	27	117	144

Содержание программы (1-2 год обучения)

1. Введение. Что такое Общая Физическая Подготовка Черлидеров. Техника безопасности. Знакомство с детьми, Инструктаж по технике безопасности.
2. Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.
3. Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.
4. Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.
5. Разновидности планки на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение опираясь на локти.
6. Тягу за голову в сидячем положении, ягодичный мостик, боковую планку.
7. Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.
8. Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.
9. Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.
10. Разновидности планки на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение опираясь на локти.
11. Тягу за голову в сидячем положении, ягодичный мостик, боковую планку.

Методическое обеспечение программы

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме рассказа, беседы, обсуждения, объяснения.

Выполнение практических заданий подразумевает сопровождение движений под музыку и т.д.

Чтобы занятия были увлекательными и интересными, а сам процесс творчества вызывал у детей радость и удовлетворение потребностей, необходимо создавать условия, при которых *познавательная и продуктивная деятельность переплеталась со зрелищно-игровыми приемами*, дающими возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, выявить творческие способности, создать ситуацию успеха.

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий. Как показала практика оптимальный способ построения занятий – его структурирование.

В начале занятий педагог объясняет тему занятий, задачи, средства и способы их выполнения. Параллельно с этим может идти показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия. При этом уместно воспользоваться дидактическими материалами и пособиями. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса учащихся и появления творческой атмосферы.

После изложения теоретической части переходим к практической деятельности.

Метод непрерывного показа упражнений очень важен, так как учит технике и способствует достижению определённого результата.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После проведения итогов занятия педагог может порекомендовать учащимся те или иные задания.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме *бесед*, подкреплённых *практическими заданиями*, выполняемых *индивидуально или подгруппами*.

Выполнение практических заданий подразумевает обучение основам танцевально - хореографического творчества, происходит *индивидуально или подгруппами*.

Эксперимент направлен на развитие творческой деятельности учащихся. Экспериментальная работа происходит *индивидуально или подгруппами*.

Закрепление изученного материала в форме «вопрос - ответ» - *фронтально или индивидуально*.

Программа носит *познавательный и обучающий характер*. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов учебной работы, в т.ч.: наглядного, словесного и практического.

Наглядный метод – рассматривание хореографическо-ритмических приемов.

Словесный метод – беседы по темам, рассказы, пояснения, вопросы по ходу выполнения задания, словесный комментарий.

Практический метод – выполнение приемов с педагогом, самостоятельно, коллективно.

Структура занятия состоит из следующих частей:

- **вводная часть** – беседа, объяснение материала, при необходимости показ наглядных материалов;
- **основная часть** – индивидуальная работа учеников, коллективное выполнение задания, помощь педагога;
- **заключительная часть** – анализ выполненной работы, положительная оценка работы учеников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- электронные носители;
- аудиокниги;
- схемы построения танцев, формы музыкального произведения;
- литература о музыке, танцах.

Материально-техническое обеспечение:

- большой зал;
- одна стена с зеркалами;
- перекладина для подтягиваний, гантели;
- музыкальное оборудование;
- диски, кассеты;
- коврики, маты
- кроссовки, лосины, топы, наколенники, утяжелители .

Список литературы

Для педагога:

- Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»
- Верхошанский Ю.В. "Основы специальной физической подготовки спортсменов»
- Зациорский В.М. "Физические качества спортсмена»
- Иссурин В.Б. «Подготовка спортсменов 21 века»
- Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера"
- Чад Уотербери «Революция мышц»
- Бойл М. "New Functional Training for Sport"
- Виада А. «Гибридный Атлет»
- Фискалов В.Д., Черкашин В.П. «Теоретико-методические аспекты практики спорта»
- Смирнов Д. "Фитнес для умных"
- Струков С. "Основы фитнес тренировки 2.0»
- Анискин Р. «Инженеры тела»