

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Алексин

МБОУ «СОШ №5»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Рейзер Л.В.

Протокол № 2 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №5»

Шкурко Н.Н.

Приказ № 917/1 от «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования**

«Черлидинг»

для учащихся 5-8 классов

Алексин, 2023 г.

Пояснительная записка

Обеспечение дополнительной двигательной активности учащихся осуществляется, как правило, после учебных занятий. Факультативные занятия являются одной из форм обеспечения такой активности школьников.

Программа занятий по черлидингу для учеников 5-8 классов общеобразовательных учреждений является инновационной формой в системе внеклассной работы по физическому воспитанию. Однако данный вид спорта активно развивается в нашей стране в виде самостоятельных занятий школьников, как раздел танцевальной подготовки и т.д. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки.

Целью программы занятий "Черлидинг" является создание в учреждениях образования кружков и спортивных секций по черлидингу, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств. Занятия по черлидингу рассчитаны на 34 часа в год (один час в неделю).

Основными задачами занятий являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;
- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в командах поддержки;
- отбор перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по черлидингу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях.

Основной формой учебной работы является урок (групповое занятие). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом,

добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид, строгое выполнение правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример преподавателя .

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к факультативным занятиям по черлидингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся.

Актуальность занятий черлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей и учащейся молодежи.

Программа занятий рассчитана на учеников с 5 по 8 классов с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний.

Теоретический раздел.

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской Федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского

конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.

Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

История возникновения черлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.

Что включает в себя черлидинг. Тенденции развития черлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Методы укрепления здоровья.

Содержание учебной программы

Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Классификация упражнений в черлидинге.

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки черлидеров. Связь черлидинга со спортом и искусством. Новые направления в черлидинге.

Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

Практический раздел

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;
- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;
- упражнения для развития аэробной выносливости;
- изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

Концертная деятельность:

Участие в концерте, спортивных мероприятиях и т.п.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Должны знать:

1. Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи;
2. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;

5. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды;

6. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на различные мероприятия.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;
2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса .
3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку (танца).
4. Участвовать в постановке номеров, длительность которых соответствует положению о соревнованиях по черлидингу.

Должны владеть:

навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности, чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Дата проведения
1.	1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	
2.	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие	
3.	1	Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей	
4.	1	Базовые элементы ДАНС-программы	
5.	1	Основные позиции рук и ног;	
6.	1	Движения ног с полным и частичным переносом веса	
7.	1	Движения корпуса	
8.	1	Шпагаты, полушпагаты, мост	
9.	1	Варианты прыжков.	
10.	1	Танец в стиле Диско	
11.	1	Основная позиция и варианты шагов	
12.	1	Движения рук, соединение с шагами	
13.	1	Вариации в стиле Диско 4x8	
14.	1	Вариации в стиле Диско 6x8	
15.	1	Вариации в стиле Диско 8x8 и более	
16.	1	Танец в стиле Техно	
17.	1	Основные шаги и движения рук	
18.	1	Вариации в стиле Техно 6x8	
19.	1	Вариации в стиле Техно 8x8 и более.	
20.	1	Основы танцевальной подготовки.	
21.	1	Общая физическая подготовка	
22.	1	Упражнения для развития силовых способностей	
23.	1	Упражнения для развития скорости движений	
24.	1	Упражнения для развития выносливости	
25.	1	Упражнения для развития гибкости и пластичности	
26.	1	Упражнения для развития координационных способностей	
27.	1	Упражнения на расслабление	
28.	1	Акробатические упражнения	
29.	1	Тестирование специальной физической подготовленности.	
30.	1	Постановочная работа.	
31.	1	Постановочная работа.	
32.	1	Концертная деятельность.	

33.	3	Концертная деятельность.	
34.	1	Итоговое занятие.	

ИТОГО - 36 часов

Программно-методическое обеспечение программы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2000г.-35с.
2. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
3. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс]. 2007.-Режим доступа: www.ido-online.com.-Дата доступа: 11.12. 2007.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 2001г.-238с.
5. Нехвядович А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога: метод, рекомендации /А. И. Нехвядович. - Мн., 1998.-56с.
6. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 2004.-46с.
7. Новикова В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
8. Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.-17 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
10. Петрович Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.

Предполагаемые результаты реализации программы «Черлидинг»

Требование к качеству освоения программного материала

Первый уровень - когнитивный компонент:

Знать (понимать):

- Исторические сведения о развитии аэробики и черлидинга в России. -Принцип составления комбинаций по аэробике «шаг-связка-комбинация». Принцип оздоровительной направленности (время комбинации, темп, оптимальная ЧСС).
- Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Терминологию аэробики, черлидинга (названия элементов).

Второй уровень - развитие ценностно - смысловых ориентиров:

Уметь:

- Выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.
- Выполнять чир - связки, прыжки, станты, акробатические упражнения. - Осуществлять самоконтроль за самочувствием на занятиях аэробикой.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях аэробикой, оказывать первую помощь при травмах.

Третий уровень - деятельностный:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий аэробикой в активный отдых и досуг, творческую деятельность.

Демонстрировать уровень физической и технической подготовленности.

Предметные, метапредметные и личностные результаты обучения

Предметные результаты

(обучающийся научится , обучающийся получит возможность научиться)

- 1.Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.
- 2.Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.
- 3.Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним показателям.
- 4.Демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.
- 5.Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках. 1 .Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.
2. Характеризовать аэробику, как одно из нетрадиционных современных оздоровительных средств физического воспитания.
3. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

4. Описывать технику и выполнять упражнения « шпагат», «мост».

Метапредметные результаты

(обучающийся научится , обучающийся получит возможность научиться)

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2. Рационально планировать внеурочную деятельность, организовывать места
1. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. 2. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.
3. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.
4. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантогонистические формы общения и взаимодействия.
5. Воспринимать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека, постигать двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью . отвечать за результат собственной деятельности.
3. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
4. Владеть навыками выступления перед зрителем.
5. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

обучающийся научится обучающийся получит возможность научиться

1. Проявлять потребность в регулярных занятиях аэробикой через их посещение.
2. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.
3. Формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий
4. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
5. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений. 1 .Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений по средством занятий аэробикой.