

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет МО Тосненский район

МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское»

РАССМОТРЕНО

Кафедра искусства и
здоровья Бобрышева Т.В.
Протокол № 4
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Кожина Н.В.
Приказ № 125
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Черлидинг» в 3-5 классах
на 2023-2024 учебный год

Никольское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг»: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (7-11 лет) и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

Актуальность и новизна программы.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Цель программы:

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.
- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования группы: при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя. На второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

Срок реализации программы: Занятия проводятся 2 часа в неделю для 3 классов, 4 часа в неделю для 4 классов, 4 часа в неделю для 5 классов.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.

- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Осуществление общей физической подготовки:

1. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

2. **Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

3. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

4. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

5. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);

4. **Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;

5. **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;

6. **Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;

7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.

-**Чант** (скандирование) – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

- **Чер** (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. П.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

8. **Постановка голоса:** модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.

9. **Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

10. **Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

12. **Пирамиды** (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- ✓ Сдача спортивных нормативов
- ✓ Различные показательные выступления

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная колонка – 1шт.
- гимнастические маты и коврики – 20шт.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количес тво часов	Плани руемая дата	Факти ческая дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Развитие координационных способностей, гибкости и силы.	1		
3	Основы перестроений.	1		
4	Перестроения.. Укрепление мышц брюшного пресса.	1		
5	ОРУ. Суставная гимнастика.	1		
6	Основы классической хореографии. ОРУ с предметами.	1		
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1		
8	Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	1		
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.	1		
10	Разучивание танцевальной комбинации.	1		
11	Разучивание танцевальной комбинации.	1		
12	Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты. Стойка на лопатках.	1		
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1		
14	Развитие гибкости и пластичности.	1		
15	Разучивание танцевальной комбинации со вставками акробатических элементов.	1		
16	Профилактические и коррекционные упражнения.	1		
17	Работа на шведской стенке на группы мышц.	1		
18	Разучивание танцевальной комбинации со вставками разученных акробатических элементов.	1		
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	1		
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги.	1		
21	Гимнастика с элементами акробатики.	1		
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1		
23	Суставная гимнастика (стретчинг).	1		
24	Разучивание постановки номера	1		
25	Разучивание постановки номера	1		
26	Разучивание постановки номера	1		
27	Постановка номера.	1		
28	Сдача контрольных нормативов.	1		
29	Сдача контрольных нормативов.	1		
30	Сдача контрольных нормативов.	1		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1		
32	Разучивание стойки на голове.	1		
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке.	1		
34	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку	1		

	голоса.			
36	Повторение основ классической хореографии.	1		
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1		
38	Разучивание движений под музыкальную композицию .	1		
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1		
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1		
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1		
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1		
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
50	Повторение передвижений различным строем.	1		
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1		
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	1		
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1		
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1		
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1		
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1		
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1		
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1		
59	Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1		
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1		
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1		
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1		
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1		
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1		
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1		
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача	1		

	контрольных нормативов.			
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1		
68	Показательное выступление. Подведение итогов.	1		
Итого:		68 часов		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4, 5 класс

Название раздела, темы	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		
Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2		
Развитие координационных способностей.	2		
Различные перестроения. Развитие координации и ловкости.	2		
ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2		
Основы классической хореографии. ОРУ с предметами.	2		
ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2		
Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2		
Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.	2		
Разучивание танцевальной комбинации.	2		
Разучивание танцевальной комбинации.	2		
Гимнастика с элементами акробатики.	2		
Гимнастика с элементами акробатики.	2		
Развитие гибкости и пластичности.	2		
Разучивание танцевальной комбинации со вставками акробатических элементов.	2		
Профилактические и коррекционные упражнения.	2		
Работа на шведской стенке	2		
Упражнения на восстановление дыхания.	2		
Упражнения (асаны) с элементами йоги.	2		
Упражнения (асаны). Основные стойки..	2		
Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки.	2		
Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки.	2		
Суставная гимнастика (стретчинг).	2		
Разучивание постановки номера	2		
Разучивание постановки номера	2		
Разучивание постановки номера	2		
Постановка номера.	2		
Сдача контрольных нормативов.	2		
Сдача контрольных нормативов.	2		
Сдача контрольных нормативов.	2		
Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2		
Разучивание стойки на голове.	2		
Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке.	2		
Выбор музыкальной композиции №2.	2		
Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2		
Повторение основ классической хореографии.	2		
Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных	2		

суставов.			
Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2		
Укрепление мышц нижних конечностей.	2		
ОРУ с предметами и кричалками.	2		
Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2		
Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2		
Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2		
Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2		
Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2		
Повторение передвижений различным строем.	2		
Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	2		
Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2		
Повторение танцевальной комбинации №1.	2		
Танцевальные восьмерки различных направлений.	2		
Повторение танцевальной композиции №2.	2		
Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2		
Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2		
Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2		
Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2		
Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	2		
Закрепление танцевальной комбинации №3.	2		
Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2		
Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2		
Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	2		
Показательное выступление. Подведение итогов.	2		
136 часов			

Методическое обеспечение программы

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение;	Техника выполнения акробатических элементов

			<i>Практические:</i> -упражнение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник,флеш -моб.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи;	Выступление

			<i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
--	--	--	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,