

Приложение
к плану внеурочной деятельности на уровне основного общего и среднего
общего образования, утвержденному приказом № 284-од от 31.08.2020г.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования № 1»**

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Чирлидинг»**

2020-2021 учебный год
5 класс

Составила:

Симдянкина Яна Юрьевна,
учитель физкультуры

г. Кудрово
2020г

Планируемые результаты

Приобщение подростков к образцам физического, духовного и нравственного совершенства. Развивать физические способности и личные качества обучающихся. Улучшение ОФП и СФП направленное на последовательное овладение этапами физкультурной и спортивной подготовки чирлидеров. Развить каждому школьнику, не зависимо от его предыдущего опыта и социального положения, его социальный и эмоциональный интеллект, способность эффективного взаимодействия с окружающими людьми. Закрепить знания в области теоретических и специфических основ чирлиндинга. Заинтересованность родителей, зрителей (болельщиков) и привлечение их на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни; Основная поддержка спортивных команд, участвующих в матче.

Метапредметные результаты

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, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.

4. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

5. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно- массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантогонистические формы общения и взаимодействия.

6. 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.

7. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

8. Владеть навыками выступления перед зрителем.

9. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

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.

6. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой.

Содержание программы

Основная форма обучения – тренировки (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Осваиваются способы владения пространством:

1. Действия, выполняемые стоя, сидя, лежа.
2. Выпрямление.
3. Передвижение.
4. Прыжок.
5. Вращение.

Чирлидеры, успешно усваивающие программу, участвуют в соревнованиях и показательных выступлениях, что является системным выявлением результативности образовательного процесса.

Теоретический раздел:

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях России и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту.

Профилактика травматизма.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Развитие физических качеств на занятиях.

Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки. Следовые эффекты, кумулятивный эффект после занятий.

Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров.

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров. Связь чирлидинга со спортом и искусством.

Практический раздел

Базовые элементы ДАНС-программы:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),
- с частичным переносом веса (partpressuresteps),

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heartbeat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.15

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Танец в стиле Диско.

Основная позиция, уличный шаг (streetwalk), «фанки» шаг (funkystep, пятка-носок шаг (toe-heelstep) Движения рук: точка (point), круговые (rollactions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swingactions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (windmill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (boxsteps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития аэробной выносливости.

Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

Тестирование специальной физической подготовленности.

Постановочная работа:

- многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

-постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;16

-составление номера до 3 минут под темп музыки 126-128 уд/мин.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о развитии Чирлидинга, правил соревнований, ТБ	1
2	Основы знаний о развитии Чирлидинга, правил соревнований, ТБ	1
3	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
4	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
5	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
6	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
7	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
8	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
9	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
10	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.	1
11	Обучение Чир - прыжкам	1
12	Обучение Чир - прыжкам	1
13	Обучение Чир - прыжкам	1
14	Обучение Чир - прыжкам	1
15	Обучение Чир - прыжкам	1
16	Обучение Чир - прыжкам	1
17	Обучение Чир - прыжкам	1
18	Обучение Чир - прыжкам	1
19	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1
20	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1
21	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1
22	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1

23	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1
24	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтами	1
25	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
26	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
27	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
28	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
29	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
30	Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров	1
31	Постановка танцевальной программы	1
32	Постановка танцевальной программы	1
33	Постановка танцевальной программы	1
34	Постановка танцевальной программы	1