

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Александро-Ершинская средняя школа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛЕКСАНДРО-ЕРШИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александро-Ершинская средняя школа создано в соответствии с Законом Московской области от 28.05.2002 № 50/2002-ОЗ «О создании муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Московской области» и постановлением администрации Истринского района Московской области от 28.05.2002 № 10/02-03/02 «О создании муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Истринского района Московской области».

«СОГЛАСОВАНО»

«__» 08. 2024

_____/Л. Е. Янцевич/

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № _ от «_» 08. 2024

_____/Директор школы

Т.Д.Шевченко

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Черлидингу»

для 5-6 класса

Составитель рабочей программы:
Проявченко Галина Михайловна
учитель внеурочной деятельности

Александро - Ерша, 2024

Пояснительная записка

Исходными документами для составления данной рабочей программы для 5 класса являются:

1. ФГОС ООО (с изменениями)
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ

Александро – Ершинской СШ

4. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ Александро – Ершинской СШ

Актуальность, новизна программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

Новизна программы. Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений). Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

Целью программы для обучающихся 7 класса по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи программы:

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Место предмета в учебном плане:

Программа рассчитана 1 год, в рамках внеурочной деятельности и включает модуль «Черлидинг».

Объем учебной нагрузки составляет: 34(1 часа в неделю) занятий в 7 классе,

Промежуточная аттестация - в форме «тестирование».

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- знакомство с основами чир спорта;
- освоение основных физических навыков:

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- развить физический навык
- приобретение навыка публичных выступлений;
- приобретение знаний о строении тела, режима дня и тренировок

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- развитие таланта;
- проявление инициативы в выполнении творческого задания;
- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

Результаты можно перечислить конкретно по пунктам:

- Занятия чирлидингом развивают у учащихся общий культурный уровень
- Формируют культуру здорового образа жизни
- Вырабатывают координацию, силу
- Развивают память
- Развивают и укрепляют тело
- Вырабатывают режим дня и тренировок
- Развивают эмоциональность
- Расширяют знания о строении своего тела
- Вырабатывается артистичность

Итогами реализации программы являются:

1. участие воспитанников в соревнованиях
2. Максимальное развитие таких качеств, как гибкость выносливость, сила, координация движений
3. Повышение самооценки и веры в собственные силы и возможности
4. Получении спортивных разрядов

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1. Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

4. Стретчинг

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

5. Акробатика

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

6. Парная Акробатика

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

7. Базовые движения

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

8. Чир прыжки

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

9. Чиры и чанты

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями. Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см.

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

10. Станты

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

11. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

12. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

13. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

14. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

15. Постановка программы

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Номер урока	Дата урока	Тема урока	примечание
7класс			
1		Вводное занятие. Техника безопасности	1
2		Общая физическая подготовка	1
3		гимнастика	1
4		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1
5		Чир- прыжки	1
6		Хореография	1
7		Чиры и Чанты	1
8		Общая физическая подготовка	1
9		гимнастика	1
10		Работа с помпонами	1
11		хореография	1
12		Работа с помпонами	1
13		Станты	1
14		Постановка программ	1
15		Чиры и Чанты	1
16		Общая физическая подготовка	1
17		гимнастика	1
18		Парная акробатика	1
19		Чир- прыжки	1
20		Постановка программ	1
21		Парная акробатика	1
22		хореография	1
23		Станты	1

24		Общая физическая подготовка	1
25		гимнастика	1
26		Акробатика	1
27		Парная акробатика	1
28		Чир- прыжки	1
29		Общая физическая подготовка	1
30		гимнастика	1
31		Акробатика	1
32		хореография	1
33		Общая физическая подготовка	1
34		ПА Тестирование	1

Учебно-методический комплект.

Используемая литература:

1. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – 60с
2. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Используемые ресурсы:

- 1.Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
- 2.Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.