

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ПЕРМИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ТЕХНО-ШКОЛА ИМЕНИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА СССР, ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. САВИНЫХ" Г. ПЕРМИ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МАОУ
«Техно-Школа им. В.П. Савиных»
г.Перми

Протокол №7 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Техно-Школа им.
В.П. Савиных» г.Перми

Каменев С.В.

Приказ №059-08/129-01-411
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Чарлидинг»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Бондарева Н.А.

г.Пермь

2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЧЕРЛИДИНГ» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися начальной школы.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Черлидинг - это современное и популярное направление в спорте, доступное всем обучающимся, всем группам здоровья и всем уровням физической подготовленности. Зажигательный танец с использованием помпонов, захватывающие дух акробатические трюки, задорные кричалки будут украшением всех физкультурных и культурно-массовых праздников. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Отличительная особенность: содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование посредством занятий черлидингом.;

Задачи:

1. Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
2. Познакомить с особенностями спорта, терминологией основных элементов черлидинга.
3. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений.
4. Воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества в команде.

2. Общая характеристика.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей и направлена на овладение учащимися основами черлидинга, техники и тактики выступлений. Предусмотрено проведение занятий в группе, составленной из одного класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а

именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Программа «Черлидинг» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности МАОУ «Техно-Школа им. В.П.Савиных». Занятия проводятся в спортивном зале.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Теория. Знания о черлидинге. История возникновения черлидинга. Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Знакомство с программой на год. Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Практика. Выполнение статических и динамических упражнений с собственным весом, с отягощениями (сопротивление партнёра). Упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Базовые положения: рук (клинок, подсвечник, кинжалы), ног, выпадов, стоек. Положение тела. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка). Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады. Техника выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки). Аэробный комплекс: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Групповые акробатические упражнения в парах, тройках: построения пирамид (станты) в один, два яруса. Танцевальные связки, перестроения. Точность, чёткость, синхронность выполнения движений. Постановочная работа. Показательные выступления (участие в концерте, приуроченном к окончанию учебного года).

4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Ученик научится:

- выполнять базовые движения черлидинга
- использовать кричалки, речёвки, приемы работы с реквизитом
- безопасно выполнять акробатические и силовые упражнения
- действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении танцевальных связок
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника учителя
- демонстрировать постановочную танцевальную работу

5. Тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знания о черлидинге.	Во время занятий.		
2.	Изучение и отработка техники базовых элементов.		18	
3.	Групповые акробатические упражнения (станты).		16	
4.	Изучение и повторение танцевальных связок, составление постановочной работы.	Во время занятий.		
Итого:			34	34

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение (УМК).

- Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб. 2016.
- Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г
- Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. - Омск: 2014.
- Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
- Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А. Винер - ; М. «Просвещение» 2014г.

Интернет-ресурсы:

- <http://cheerleading.ru/>
- <http://cheerleading.spb.ru/>
- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>
- <https://allrefrs.ru/2-25560.html> «Техническая книга правил по чир спорту».

7. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ЧЕРЛИДИНГ».

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	История возникновения черлидинга. Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Базовые положения рук. Кричалки.	1		
2.	Знакомство с программой на год. Базовые положения рук. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Скоростно-силовые упражнения.	1		
3.	Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Базовые положения рук «ХАЙ ВИ» и «ЛОУ ВИ».	1		
4.	Основной хлопок «клэп» - ладони соединяются плашмя и «клапс» - одна ладонь захватывает другую. Махи вперед, вертикальный шпагат. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	1		
5.	Базовые положения ног. Координационные упражнения. Махи вперед, вертикальный шпагат. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	1		
6.	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник. Выпады вперед и в стороны. Мах в сторону, мах «веер».	1		
7.	Базовые положения кистей рук – ведра, кинжалы. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Мах в сторону, мах «веер». Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «УГОЛ».	1		
8.	Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «УГОЛ».	1		
9.	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.	1		
10.	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.	1		
11.	Чир – прыжки: «разноножка»; «так», «той-тач» в парах с поддержкой. Изучение стантов: стойка на бедре двойной базы.	1		
12.	Чир – прыжки: «разноножка», «так», «той-тач». Изучение стантов: стойка на бедре двойной базы.	1		
13.	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света» в парах с поддержкой.	1		
14.	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света».	1		
15.	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках.	1		
16.	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках.	1		
17.	Колесо. Мост наклоном назад (из положения стоя).	1		
18.	Колесо. Мост наклоном назад (из положения стоя).	1		

19.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360 градусов. «Солнышко»- пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат.	1		
20.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360 градусов. «Солнышко»- пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат.	1		
21.	Совершенствование техники выполнения базовых элементов ДАНС-программы: махи и вращения.	1		
22.	Совершенствование техники выполнения базовых элементов ДАНС-программы: махи и вращения.	1		
23.	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».	1		
24.	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».	1		
25.	Базовые элементы ДАНС-программы: движения ног с полным и частичным переносом веса, движения корпуса, движения бедер.	1		
26.	Базовые элементы ДАНС-программы: движения ног с полным и частичным переносом веса, движения корпуса, движения бедер.	1		
27.	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1		
28.	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1		
29.	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1		
30.	Постановочная работа.	1		
31.	Постановочная работа.	1		
32.	Постановочная работа.	1		
33.	Постановочная работа.	1		
34.	Постановочная работа.	1		
ИТОГО:		34		