

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия №1» г. Кемерово

Принято на заседание
педагогического совета
от «30» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия №1»
Поварич Н.А.
«30» августа 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Чирлидинг» (продолжающие)

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Вотинцева Анастасия Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2021

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Ожидаемые результаты.....	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	13
2.6. Список литературы.....	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В последние годы стало заметно проявление интереса людей к занятиям различными видами спорта и двигательной активности для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья.

Для учащихся начальных классов в МБОУ «Гимназия №1» проводятся занятия в рамках платных дополнительных образовательных услуг «Чирлидинг». Программа художественной направленности по черлидингу для учеников 1-4 классов общеобразовательного учреждения является инновационной формой в системе внеклассной работы по физическому воспитанию. 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. Продолжительность деятельности объясняется тем, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки ОФП и СФП.

Данная программа составлена с учётом «Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс» В.И. Лях, И.А. Винер « Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений».

Актуальность программы заключается в её востребованности в наше время, в комплексном всестороннем развитии учащихся начальной школы, направленность учащихся на занятия спортом. Черлидинг, в настоящее время, формируется в отдельный вид спорта.

Отличительные особенности программы.

Программа обучает новому направлению в спорте, в основе которой лежат двигательные действия. Содержание данной программы соответствует физкультурно – спортивной направленности.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса практических занятий: тренингов, мастер-классов, публичных выступлений и т.д.

Адресат программы: обучающиеся 9-10 лет

Объем программы: 56 часов

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия. Виды занятий: практические занятия, этюдная работа, концерты и открытые занятия.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятия. Занятия проводятся группами 15-20 человек, 1 час два раза в неделю.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Чирлидинг» - физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности обучающегося. Эта программа в своей главной задаче стремится создать стабильный положительный эмоциональный фон в жизни ребенка.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- формирование музыкально - ритмических навыков;
- овладение специальными знаниями в области физкультуры и спорта;
- организация постановочной работы и концертной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, координации, ловкости,
- гибкости, воли.

1.3. Содержание программы

№ п./п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения.	2	2		Опрос по теоретическому разделу
2.	Личная гигиена и внешний вид черлидера	2	2		
3.	Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.	2	2		
4.	Базовые элементы черлидинга:				
	Совершенствование				
4.1.	- позиций рук и ног, кистей.	4		4	Практическая работа
4.2.	- движения ног	4		4	
4.3.	- движения корпуса	4		4	
4.4.	- махи и вращения	4		4	
4.5.	- шпагаты, полушпагаты	4		4	
4.6.	- варианты прыжков	4		4	Зачет
5.	Акробатика:				
5.1.	Акробатические комбинации	4		4	Практическая работа
5.2.	Колесо, пирамиды	4		4	
6.	Общая физическая подготовка:				
6.1.	Упражнения для развития силовых способностей	2		2	Практическая работа
6.2.	Упражнения для развития скорости движений	2		2	
6.3.	Упражнения для развития выносливости	2		2	
6.4.	Упражнения для развития гибкости и пластичности	2		2	
6.5.	Упражнения для развития координационных способностей.	2		2	
7.	Постановочная работа	8		8	Творческая работа
Всего:		56	6	50	

Содержание учебного плана

Теоретический раздел

1. Вводное занятие. Правила поведения.
Теория: порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила обращения со спортивным инвентарем.
2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.
Теория: Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогинетика.
3. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров.
Теория: Связь черлидинга со спортом и искусством. Новые направления в черлидинге.
Форма контроля: опрос по теоретическому разделу.

Практический раздел

4. Базовые элементы черлидинга:
 - 4.1. Совершенствование позиции рук и ног
Практика:
 - позиция ног – первая, вторая, третья, шестая, выпады, упоры на ноге;
 - позиции рук: первая, вторая, третья;
 - положения рук и кистей, используемые в черлидинге.
 - 4.2. Совершенствование движений ног.
Практика:
 - с полным переносом веса,
 - с частичным переносом веса.
- 1.1. Движения корпуса.
Практика: Правильная постановка стоп, положения рук, распределения веса тела. Постановка головы и взгляда. Пульсирующие и круговые движения грудной клеткой.
- 1.2. Махи и вращения.
Практика: Музыкальный размер 4/4. Исполнение *Grand battement jete* на середине зала. Вращения - осевое и вращение на шагах. Махи по направлениям вперед в стороны, назад
- 1.3. Шпагаты, полушпагаты
Практика: выполнение элементов шпагат и полушпагаты - правый и левый.
- 4.3. Варианты прыжков
Практика: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д. Выполнение под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Форма контроля: Практическая работа

5. Акробатика:

5.1. Акробатические комбинации

Практика: Исполнение акробатических комбинаций с использованием изученного материала.

5.2. Колесо, пирамиды.

Практика: Переворот вперед, назад, темповой, через плечо назад. Составление пирамид.

Форма контроля: Практическая работа

6. Общая физическая подготовка (ОФП):

6.1. Упражнения для развития силовых способностей.

Практика: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

6.2. Упражнения для развития скорости.

Практика: 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).

6.3. Упражнения для развития выносливости

Практика: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

6.4. Упражнения для развития гибкости и пластичности

Практика: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

6.5. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата:

Практика: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры).

Форма контроля: Практическая работа.

7. Постановочная работа

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций на основе изученного материала. Постановка номера до 2 минут.

Форма контроля: Творческая работа.

1.4. Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Знать:

- понятие «черлидинг»;
- значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей;
- правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

Уметь:

- Выполнять базовые элементы черлидинга по словесной команде без помощи педагога;
- Исполнять танцевальные комплексы;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между разными направлениями танца;
- находить ассоциативные связи между спортивными комплексами упражнений и образами в танце;

Познавательные УУД:

- изучать черлидинг и все основные его направления;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- реагировать на характер музыки;
- творчески мыслить, используя пройденный лексический материал;

Коммуникативные УУД:

- формирование навыков: работы в группе, коллективе
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных спортивно-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий

Личностные результаты

- формирование познавательного интереса к спортивно-творческой деятельности;
- развитие навыков взаимопомощи, ответственности, активности, аккуратности, терпения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
Сентябрь (4 недели)					
1	Вводное занятие. Правила поведения.	2		8	Опрос по теоретическому разделу
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	2			
3	Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров.	2			
4	Совершенствование позиций рук и ног		2		
Октябрь (4 недели)					
5	Совершенствование позиций рук и ног		2	8	Практическая работа
6	Совершенствование движений ног		4		
7	Совершенствование движений корпуса		2		
Ноябрь (3 недели)					
8	Совершенствование движений корпуса		2	6	Практическая работа
9	Махи и вращения		4		
Декабрь (4 недели)					
10	Шпагаты, полушпагаты		4	8	Зачет
11	Варианты прыжков		4		
Январь (3 недели)					
12	Акробатические комбинации		4	6	Практическая работа
13	Колесо, пирамиды		2		
Февраль (4 недели)					
14	Колесо, пирамиды		2	8	Практическая работа
15	Упражнения для развития силовых способностей		2		
16	Упражнения для развития скорости движений		2		
17	Упражнения для развития выносливости		2		
Март (4 недель)					
18	Упражнения для развития гибкости и пластичности		2	8	Практическая работа
19	Упражнения для развития координационных способностей.		2		
20	Постановочная работа		4		Творческая работа
Апрель (2 недели)					
21	Постановочная работа		4	4	Творческая работа
Всего:				56	

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы условия:

- оборудование и предметно-пространственная среда: хореографический зал (деревянное половое покрытие или линолеум, зеркала, металлические или деревянные станки для выполнения экзерсиса у станка);
- раздевалка для детей;
- сцена, концертная площадка;
- аудио- и видеотехника (ноутбук, магнитофон и USB-карты);
- фото и видеоматериалы;
- хореографические атрибуты для занятий (мягкие полипропиленовые коврики для занятий в партере, гимнастические кубики и резинки и т.д.);
- репетиционная форма (черный купальник, черные лосины), танцевальная обувь (балетные тапочки).

2.3. Формы аттестации

Для определения результатов усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется контроль посредством таких форм и методов обучения:

- практическая и самостоятельная работа по заданной теме;
- опрос, наблюдение;
- открытые итоговые занятия;
- участие учащихся в конкурсах и фестивалях художественно-спортивной направленности различного уровня проведения;
- выступления на мероприятиях различного уровня;

2.4. Оценочные материалы

Оценить уровень усвоения содержания дополнительной общеразвивающей программы можно по следующим показателям:

- степень усвоения содержания;
 - степень применения знаний на практике;
 - умение анализировать;
 - характер участия в образовательном процессе;
 - качество детских творческих «продуктов»;
- стабильность практических достижений обучающихся.

2.5. Методические материалы

- Карточки с заданиями на ПФД (память физических действий)
- Памятка – «Я – ЧЕРЛИДЕР!»
- Памятка – «Техника безопасности в хореографическом классе»
- Карточки для изучения трюковых композиций
- Видеозаписи различных постановок, шоу-программ
- Учебные пособия по хореографическому мастерству

Список литературы

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп.- СПб.: Издательство «Лань», 2006.
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005.
3. Геращенко В. П. Основы танцевального искусства. Комплексная программа, методические рекомендации – Кемерово, 1995.
4. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
7. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культуры, 1999, N 12.
8. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. –3. –2002
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, No 4
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
11. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. N 4
12. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.,2010
13. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2011
14. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. –1999. -No8
15. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
16. 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.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
19. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
20. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск.,2010.
21. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2011