

Рабочая программа внеурочной деятельности на уровне начального общего образования

Название программы: «Черлидинг».

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 1 год.

Планируемые результаты внеурочной деятельности:

1. Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальными движениями

2. Метапредметные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- осуществление поиска информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах;
- самостоятельное измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- участие в школьных мероприятиях;
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.

3. Предметные результаты обучающихся:

- освоены базовые знания и общие представления о черлидинге, его истории и современном развитии, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- сформирована культура движения, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- повышены функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами черлидинга, танцевальных упражнений;

- развиты координационные (пространственные, временные, динамические) способности;
- воспитана потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировано представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- освоены приёмы релаксации и самодиагностики.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Основные термины:

- Акробатика – любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.
- Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.
- Стант – подъем одного или более флайера.
- Пирамида – два или более станта, соединенные между собой, а также любой стант в три уровня.
- Групповые станты – название дисциплины.
- Групповые станты микс - название дисциплины.
- Чир-Микс - название дисциплины.
- Чир: значение 1 – название дисциплины; значение 2 - речевка, передающая информацию о команде.
- Чир Данс (Чир Данс Фристайл) - название дисциплины.
- Чир Данс - короткий хореографический блок в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.
- Лип — прыжок в шпагат в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Чир-прыжки – Особый вид прыжков в программах дисциплин ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ), ЧИР, ЧИР-МИКС
- База – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.
- Партнерский стант: значение 1 - стант с одиночной базой; значение 2 - название дисциплины.
- Пируэт - вращение на одной ноге в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Средства агитации - атрибуты/аксессуары, используемые в программах дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Помпоны – атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Риппл – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.
- Споттер – страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть 2 вида споттеров:

- Внутренний споттер – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.
- Внешний споттер – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.
- Спуск – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.
- Чант – короткая повторяющаяся несколько раз подряд фраза, с целью получения отклика от зрителей.
- Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 стант), хотя бы один из которых мужского пола.
- Кетчер (Catcher) – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.
- Кредл (Cradle) - способ приёма флайера базами в открытой V позиции.
- Либерти (Liberty) – положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге)
- Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.
- Медвежий захват (Bear Hug) – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском
- Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.
- Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.
- Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.
- Поп ап (Pop-up) – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.
- Поп-даун (Pop-down) – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.
- Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.
- Той флип (Toe flip) – стант или способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.
- Той питч (Toe pitch) - способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

- Тосс (Toss) – выброс одного из членов команды вертикально вверх, не включает спусков типа «поп-ап».

Базовые элементы черлидинга

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач -даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх); • левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L;
- левое L кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Точность, четкость, синхронность:

- отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;
- тейбл топ;
- хай V;
- левое L;
- полная левая диагональ;
- тач - даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоу V.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);
- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);
- проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника правильной постановки голоса.

- модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);
- громкость (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):
 - высота звука (высокий, низкий голос);
 - выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);
 - отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Формы организации занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная подготовка, постановочно-репетиционная работа);
- индивидуальные занятия;
- участие в концертах и выступлениях.

На реализацию программы предполагается 34 часа в год по 1 часу в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Содержание программы «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Таблица 3

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Черлидинг»**

№	Тема	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
Раздел 1. Введение (2 часа)			

1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. 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.
2	История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.	1	История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. История развития черлидинга за рубежом и в России. Основные направления в черлидинге. Права и обязанности, занимающихся черлидингом. Костюм черлидера. Кодекс черлидера.
Раздел 2. Техническая подготовка. (13 часов)			
3-6	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	1/3	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.
7-11	Чир прыжки	1/4	Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».
12-15	Физическая подготовка	4	Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости. Упражнения для развития силовых способностей, коррекцию фигуры: 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса 2) упражнения для мышц туловища и пресса. 3) упражнения для мышц спины. 4) упражнения для мышц ног, ягодиц. Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корректирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д. Упражнения для развития гибкости (стретчинг): наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно; стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; сед на коленях, взяться руками

			за пятки; махи ногами и т.д. Координационные упражнения: вправо – влево, вперед-назад, вниз – вверх, в круг, из круга, по кругу.
Раздел 3. Танцевально-техническая подготовка. (13 часа)			
16-20	Базовые элементы	1/4	Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Шпагаты (поперечный и продольные). Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону)
21-24	Ли прыжки	1/3	Обязательный элемент «ДАНС» программы: лип-прыжок. Техника выполнения высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону.
25-28	Стойки черлидера	4	Объяснение и показ стойки черлидера. Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая.
Раздел 4. Танцевальные движения (6 часов)			
29-34	Хореографическая подготовка.	6	Просмотр и разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов. Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом танце. Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки.