

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Чирлидинг»

Предмет: физическая культура

Класс: 6-9

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Янькина Светлана Николаевна

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность занятий по программе «Чирлидинг» состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школы и района в качестве групп поддержки

Программа первого года обучения по данной образовательной программе - предполагает упор по программе Данс, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир.

Новизна: данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- развитие личной ответственности
- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- правильное распределение времени.

Цель: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закалывания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков.

Общая характеристика кружка

Программа реализуется коллективом СШК «Радуга»

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны.

Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Для реализации данной программы, учитываются здоровье сберегающие технологии

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Режим занятий:

Программа рассчитана на два года. В секцию принимаются девочки 9 - 16 лет.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по два часа. (70 часов)

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав черлидинговой команды 15 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
- В целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
- Программы черлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: диагностика результативности, открытый урок, показательные выступления

Планируемые результаты:

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок». (Приложение 3)
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки. (Приложение 4)
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.
6. Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

Содержание изучаемого курса

1 год обучения

1. Набор группы:

Практика:

- Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
- Терминология черлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

3. Разминка

Теория:

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:

Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

- Упражнения на развитие ловкости и координации:

Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.

- Упражнение на формирование осанки:

Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

1. ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.

2. СФП

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
- Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

3. Растяжка. Станты.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

4. Итоговое занятие

Теория:

«Психологическая подготовка спортсменов»

Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач второго года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
- Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика:

- Тестирование (исходный уровень ОФП)
 - Выполнение элементов в парах со страховкой
2. Разминка

Теория:

- Необходимость выполнения разминки перед началом занятий.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:

Комплексы упражнений на растягивание, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.

- Упражнения на развитие ловкости и координации:

«Челночный бег», упражнения на координацию из разных исходных положений, равновесие на одной ноге.

- Упражнение на формирование осанки:

Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

3. ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств
- правила спортивных игр пионербол и гандбол

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, бег трусцой, упражнения с утяжелением
- игра в «гандбол», «пионербол»

4. СФП

Теория:

техника выполнения специальных физических упражнений.

техника движений разнообразных танцевальных стилей- фанк, поп, рэп.

Практика:

- Танцевальные композиции:
скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан , поп, рэп.

- Упражнения с помпонами: манипуляции, вращения, подбрасывания.
- «Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.

5. Растяжки. Станты.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.

6. Итоговое занятие

Теория:

«Психологическая подготовка к выступлению»

Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, педагогов ШСК, учеников школы.

Учебно – тематический план

Разделы занятий	1 год			2 год		
	Количество часов			Количество часов		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Набор групп	1	-	1	1	-	1
Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	1	1	-	1	1	-
Разминка	20	5	14	20	5	14
ОФП	20	5	15	20	5	15
СФП	15	2	12	15	2	12
Растяжка. Станты.	10	2	12	10	2	12
Итоговое занятие	3	1		3	1	
Всего	70	16	54	70	16	54

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение:

Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Зал со спортивным покрытием, зеркала.

Спортивная форма черлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая
- Канаты для лазания
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- Плакаты

- DVD – аэробика, черлидинг

- CD - музыка

V. Информационные источники

Литература для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. 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.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/

cheerleading.ru

cheerleading.spb.ru

spb.glavsport.ru

cheerleading.su

rus-cheer.ru»[about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ЧИРЛИДИНГ
2019-2020 год
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	07.09.19	
2	Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	07.09.19	
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	14.09.19	
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	14.09.19	
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	21.09.19	
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	21.09.19	
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	28.09.19	
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	28.09.19	
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	05.10.19	
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	05.10.19	
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	12.10.19	
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1	12.10.19	

13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	19.10.19	
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	19.10.19	
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	26.10.19	
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1	26.10.19	16 часов
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	09.11.19	
18	Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»	1	09.11.19	
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	16.11.19	
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	16.11.19	
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	23.11.19	
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	23.11.19	
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	30.11.19	
24	Разучивание постановки номера	1	30.11.19	
25	Разучивание постановки номера	1	07.12.19	
26	Разучивание постановки номера	1	07.12.19	
27	Постановка номера.	1	14.12.19	
28	Сдача контрольных нормативов.	1	14.12.19	
29	Сдача контрольных нормативов.	1	21.12.19	
30	Сдача контрольных нормативов.	1	21.12.19	
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	28.12.19	
32	Разучивание стойки на голове.	1	28.12.19	16 часов

33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	11.01.2020	
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	11.01.2020	
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	18.01.2020	
36	Повторение основ классической хореографии.	1	18.01.2020	
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	25.01.2020	
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	25.01.2020	
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	01.02.2020	
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1	01.02.2020	
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	08.02.2020	
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	08.02.2020	
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	15.02.2020	
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	15.02.2020	
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	22.02.2020	
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	22.02.2020	
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	29.02.2020	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.02.2020	
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	07.03.2020	
50	Повторение передвижений различным строем.	1	07.03.2020	
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	14.03.2020	
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	1	14.03.2020	
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	21.03.2020	
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	21.03.2020	
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	28.03.2020	
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	28.03.2020	24 часа
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	04.04.2020	
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных	1	04.04.2020	

	суставов.			
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	11.04.2020	
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	11.04.2020	
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	18.04.2020	
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1	18.04.2020	
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	25.04.2020	
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1	25.04.2020	
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	16.05.2020	
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1	16.05.2020	
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	23.05.2020	
68	Повторение музыкальной композиции №3.	1	23.05.2020	
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	30.05.2020	
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	30.05.2020	