

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосолянская средняя общеобразовательная школа №1»**

Согласовано
на метод. совете
зам. директора по УВР Л.Н.Клюкина
зам. директора по ВР Е.Н.Дайнеко



Утверждаю
директор школы
Н.П. Славщик

«11» 01 2021 г.

Приказ от 11.01.2021 г № 07-01-1

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительного направления
для учащихся 1-5 классов**

(для детей от 7 до 13 лет)

**«Черлидинг»
1 год обучения**

Образовательная область: физическая культура и спорт
Учебная дисциплина: физическая культура
Вид программы: авторская, модифицированная
Тип: дополнительного образования
Направленность программы: физическое воспитание
Степень образования: для I ступени образования

**Грубенко Лариса Владимировна,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории**

с. Новая Солянка
2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» предназначена для учащихся 7 -13 лет является первым звеном в цепи обучения черлидинга.

Актуальность программы Организация досуга детей и подростков посредством занятий спортом и физической культурой очень актуальна и направлена на улучшение социальной обстановки среди молодежи, предотвращение и сокращение правонарушений среди детей и подростков.

Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей.

Черлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений. Черлидинг - новое спортивное направление, сочетающее в себе физические упражнения и танцевальные движения.

Черлидинг — это не только шоу для поддержки спортивных команд, но и отдельный вид спорта, со своими соревнованиями, сложными тренировками по акробатике, гимнастике и хореографии.

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу, художественной гимнастики, акробатики, аэробики и в последние годы приобретает все большую популярность. Особенность программы заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры. Занятия черлидингом позволяют воспитанникам овладевать основными навыками командной работы, техникой выполнения основных черлидинговых элементов, умением организовать свой досуг и распорядок дня, становится свободной к самовыражению и социально-адаптированной личностью.

Данная программа предполагает планирование и проведение подготовки к соревнованиям по черлидингу среди школьных команд.

Цели и задачи программы

Целью программы для обучающихся 7-13 лет 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.

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- 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 навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с основами черлидинга (станы, кричалки, перестроения и др.);
- Сформировать первоначальные представления о черлидинге, как о виде спорта, включающим в себя: ОФП, СФП, гимнастику и акробатику

Развивающие:

- Развивать координационные и кондиционные способности учащегося;
- Развивать артистизм и харизматичность;
- Развивать уверенность в себе и своем теле.

Воспитательные:

- Формировать художественный вкус, аккуратность, добросовестность в работе при выполнении заданий спортивной направленности и не только;
- Ориентировать учащихся на соблюдение правил о собственном здоровье и здоровье окружающего;
- Воспитывать потребность к саморазвитию в спортивном плане.

Прогнозируемые результаты освоения учащимися программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Количественный состав группы: 25 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Реализация программы началась со второго полугодия 2020-2021 учебного года и составляет 72 часа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1		
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1		
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		
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1		
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1		
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1		
18	Профилактические и коррекционные упражнения.	1		
19	Упражнения с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1		
20	Упражнения с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1		
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1		
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1		
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон	1		

	вперед к правой и левой ноге.			
24	Разучивание постановки номера. Связка №1.	1		
25	Разучивание постановки номера. Связка №2.	1		
26	Разучивание постановки номера. Связка №3.	1		
27	Постановка номера.	1		
28	Сдача контрольных нормативов ОФП.	1		
29	Сдача контрольных нормативов легкая атлетика.	1		
30	Сдача контрольных нормативов гимнастика.	1		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1		
32	Разучивание стойки на голове.	1		
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1		
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1		
36	Повторение основ классической хореографии.	1		
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1		
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1		

40	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1		
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1		
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1		
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
50	Повторение передвижений различным строем.	1		
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1		
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	1		
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1		
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1		
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1		
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1		

57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1		
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1		
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1		
60	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1		
61	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1		
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1		
63	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	1		
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1		
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1		
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1		
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1		
68	Повторение музыкальной композиции №3.	1		
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1		
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1		
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1		
72	Показательное выступление. Подведение итогов.	1		
Итог:		Занятия: 36	Часы: 72	

Список литературы

1. Программа общеобразовательного учреждения «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейксон Просвещение, 2014г.
2. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 класс Дрофа 2014 г.
3. Методика преподавания. Спортивные игры в школе. Э. Найминова. Феникс 2012г.
4. Методика преподавания спортивных игр в школе. Просвещение 2014 г.
5. Дозирование физических нагрузок в школе. Я.С. Вайнбаум Прсвещение 2011 г.
6. Физическое воспитание в начальной школе. В.М. Качашкин. Просвещение 2014 г.
7. Книга учителя физической культуры. В.С. Каюров Физическая культура и спорт. 2013 г.
8. Методика физического воспитания школьников. Г.Б.Мейксона, Л.Е. Любимирского - М.: Просвещение 2012 г.
9. Уроки здоровья В.П. Похлебкин Просвещение 2012 г.
10. Физиология школьника. Д.А.Фарбер, И.А. Корниенко, Педагогика2014г.
11. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. А.Н. Кудин Радуга 2014 г.
12. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах. Г.П. Богданова. Просвещение2014 г.
13. Физическая культура в школе. Методика уроков в 5-7 классах. В.И. Лях Просвещение 2014г.
14. Современная ритмика. Джон Р. Вуден. Физическая культура и спорт 2007 г.
15. Индивидуальные упражнения в хореографии. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. Физическая культура и спорт 2011 г.
16. Журнал «Физическая культура в школе» Школа – пресс.