



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ №231-од от 31.08.2021

_____ /Н.А. Фурсова/

Рабочая программа **внеурочной деятельности** **Черлидинг**

Санкт-Петербург
2021

Образовательная программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования РФ (редакция 31.07.2020)
 - Письмо Министерства науки и образования от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПин 2.4.2.2821-10 Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 об организации максимально допустимого недельного объема нагрузки внеурочной деятельности;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);

Особенности реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Черлидинг» направлена на достижение общих целей воспитания школьников и формирование в процессе внеурочной деятельности ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом, способствует укреплению здоровья учащихся, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами. Организация образовательной деятельности в локации отличается от организации классно-урочной работы школьников, направлена, в первую очередь, на формирование метапредметных и личностных результатов.

Занятия черлидингом являются одной из инновационных форм работы. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий школьников, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности.

Программа факультативных занятий «Черлидинг» позволяет учащимся познакомиться с новым направлением танцевальной подготовки и освоить его базовые элементы. В 6-х классах занятия черлидингом носят ознакомительный характер.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, повышение уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Программа «Черлидинг» состоит из теоретической (основы знаний) и учебно – практической частей.

Практическая часть программы включает следующие разделы:

- Базовые элементы черлидинга
 - Программа ЧИР;
 - Программа ДАНС;
- Акробатическая подготовка;
- Общая физическая подготовка (ОФП).

Продолжительность занятия в рамках программы – 45 минут.

Новизна программы внеурочной деятельности заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Занятия увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

1. Демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения учителя и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на ученических рабочих местах;
2. Фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
3. Самостоятельная, когда обучающиеся выполняют задания в режиме самостоятельной работы.

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

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Методы и приемы обучения

На занятиях применяются следующие методы обучения: словесный, наглядный, игровой, практический.

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ № 253.

Цель- расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи:

Образовательные задачи.

- Формировать у учащихся знания об истории развития черлидинга, связи с другими видами искусства и спорта, методах и принципах обучения;
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.
- Учить безопасному поведению на занятиях, в быту, при посещении массовых мероприятий;
- Учить различать виды танца, определять специфические особенности каждого из них;
- Формировать умение грамотно подбирать движения для танцевального комплекса по черлидингу, умение создавать связки на основе изученных композиций.

Оздоровительные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Воспитательные задачи.

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательности активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности (ОФП) проводится тестирование в начале и конце учебного года. (Приложение 1)

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 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 результаты

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- выработать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «черлидинг», видах черлидинговых программ.
- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- выявлять связь занятий черлидингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять волевые и нравственные качества лидера

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- умение осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь;
- умение проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на выступлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретический раздел

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Зарождение черлидинга. История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга на современном этапе. Первые команды поддержки в России. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Что включает в себя черлидинг. Тенденции развития черлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Классификация упражнений в черлидинге.

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Практический раздел

Базовые элементы черлидинга

Программа ЧИР

Положение тела: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бёдрах; 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; кинжалы; лук и стрела; К.

Положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперёд, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенести 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, вперёд, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянутые вперёд, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лёжа (ничком, навзничь).

Махи вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Отработка чёткости

кулаки на бёдрах, клеп 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.

Чир-прыжки

Апроуч (прыжок вверх), абстракт, так, стрэдл, хедлер, пайк.

Программа ДАНС

Станты Выпады вперёд, в сторону, стойка на бедре одиночной базы, «Угол», стрэдл на плечах, стойка на бедре двойной базы, тэйбл топ.

Пирамиды Простейшие пирамиды из 2-3 стантов.

Основы танцевальной подготовки Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Пируэты Подводящие упражнения. Понятие «споттинг»-точка. Отработка. Упражнения на баланс. Виды пируэтов. Изучение и отработка простых видов пируэтов: джаз-пируэт, базовый «классический» пируэт, пируэт «аттитюд», пируэт «арабеск», пируэт «солнышко»
Изучение и отработка комбинации пируэтов с другими элементами чир-данс программ.

Акробатическая подготовка

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

Упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

Упражнения на расслабление;

Упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;

Упражнения для развития аэробной выносливости.

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема урока	дата	
		план	факт
1	Введение. Что такое черлидинг. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.		
2	Зарождение черлидинга. История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга на современном этапе. Тестирование ОФП.		
3	Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Классификация упражнений в черлидинге.		
4	Трактовка терминов «Базовые элементы». Базовые элементы черлидинга: положение тела. Общая физическая подготовка.		
5	Трактовка терминов «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Базовые элементы черлидинга: положения рук.		

6	Базовые элементы черлидинга: положения ног. Акробатическая подготовка: перекаты вперёд, назад в группировке.		
7	Базовые элементы черлидинга: положения ног. Махи вперед правой и левой, назад, в стороны. Упражнения для развития силовых способностей.		
8	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения. Полушпагаты правый и левый. Акробатическая подготовка: кувырок вперёд, назад .		
9	Базовые элементы черлидинга: связка из движений рук и ног (шаги). Акробатическая связка.		
10	Базовые элементы черлидинга: связка из движений рук и ног (шаги), полушпагаты, шапагаты. Упражнения для развития гибкости.		
11	Отработка чёткости. Акробатические упражнения: мост из положения лёжа, стоя. Упражнения для развития гибкости.		
12	Отработка чёткости. Чир-прыжки: апроуч, абстракт. Акробатическая связка. Упражнения на координацию.		
13	Отработка чёткости. Чир-прыжки: так, стрэдл. Упражнения для развития силовых способностей.		
14	Отработка чёткости. Чир-прыжки: хедлер, пайк. Упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости.		
15	Станты: выпады вперёд, в сторону, стойка на бедре одиночной базы, «Угол». Отработка чёткости. Упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости.		
16	Станты: стрэдл на плечах, стойка на бедре двойной базы, тэйбл топ.		
17	Станты. Пирамиды. Силовые упражнения.		

18	Отработка чёткости. Пирамиды. Упражнения для развития скорости движений: в темп музыки.		
19	Танцевальная композиция ЧИР. Разучивание кричалок. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.		
21	Танцевальная композиция ЧИР. Кричалки. Силовые упражнения.		
22	Танцевальная композиция ЧИР. Кричалки. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.		
23	Танцевальная композиция ЧИР. Кричалки. Упражнения для развития гибкости.		
24	Танцевальная композиция ЧИР. Кричалки. Упражнения для развития аэробной выносливости.		
25	Танцевальная композиция ЧИР. Кричалки. Силовые упражнения.		
26	Трактовка терминов «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Танцевальная композиция «данс».		
27	Танцевальная композиция ДАНС. Махи, повороты на 180 и 360 градусов. Упражнения для развития гибкости.		
28	Танцевальная композиция ДАНС. Понятие «споттинг»-точка. Отработка. Упражнения на баланс. Виды пируэтов.		
29	Танцевальная композиция ДАНС. Изучение и отработка простых видов пируэтов: джаз-пируэт, базовый «классический» пируэт.		
30	Танцевальная композиция ДАНС. Изучение и отработка простых видов пируэтов: пируэт «аттитюд», пируэт «арабеск», пируэт «солнышко» Тестирование ОФП.		
31	Танцевальная композиция ДАНС. Подведение итогов.		
32	Резерв.		
33	Резерв.		

34	Резерв.		
----	---------	--	--

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

Должны знать:

1. Правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся;
2. Исходное положение, движения рук и ног и их согласованность. Самоконтроль на тренировке и после нее. Связь современных танцев с другими видами искусства и спорта;
3. Связь черлидинга со спортом и искусством;
4. Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки;
5. Определение понятий «Базовые элементы», «Программа ЧИР» и «ДАНС-программа», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;
2. Выполнять два (на выбор) танцевальных комплекса по 4 «восьмерки» в темп музыки 124-126 уд/мин;
3. Участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 2 (две) минуты.

Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности на занятии, чувством взаимопомощи и командного духа.

Организационно-педагогические условия

Комплекс организационно-педагогических условий: материально-технические, кадровые, информационно-коммуникационные, организационно-педагогические, учебно-методические условия реализации программы.

В том числе сведения о реализации программы в каникулярное время.

Программа реализуется в период осенних и весенних каникул. Программа не реализуется в период новогодних и летних каникул.

Обеспечение электронными или печатными информационными ресурсами.

Для реализации программы необходим учебный кабинет, в котором возможна организация пространства для групповой работы, а также компьютер, проектор для демонстрации презентаций.

Для обеспечения эффективной работы необходимо спортивное оборудование: коврики или маты, скамейки, скакалки, помпоны, гимнастические палки, гимнастическая лестница.

Сведения о формах организации образовательного процесса.

Программа реализуется в форме тренировочных занятий. Программа адаптирована для реализации в режиме дистанционного обучения с использованием ресурсов ZOOM. В программе возможны использования других цифровых возможностей и ресурсов, в том числе возможностей социальных сетей.

Фонд оценочных средств

В соответствии с моделью «Рейтинг успешности внеурочной деятельности 253» в процессе участия в образовательной программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Черлидинг» обучающиеся получают баллы, которые заносятся в «Личный портфель «Успешности» в соответствии со схемой:

Балл	Критерий оценки	Присваивается \ ведется
2	Активно участвовал в образовательных мероприятиях на занятии. Демонстрирует качественные образовательные результаты.	Каждое занятие
1	Присутствовал, но активно не участвовал. Демонстрирует незначительные результаты.	Каждое занятие

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз/мин

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30-45 град, (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение, руки при этом находятся за головой, локти направлены в стороны.

Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), сек

Спортсмен, находясь в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (к ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше

корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.

Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз

Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнения очерчивается зона 50см x 50см. Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз

Выполняется максимальное количество раз. И.П.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с места, см

И.П. - туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно, носками на линии старта, руки отведены назад. Одновременно оттолкнувшись ногами и махнув руками вперед-вверх, разгибая туловище, прыгнуть как можно дальше. Приземлиться на обе ноги, согнутые в коленях, стопы параллельно, руки вперед. Зафиксировать приземление. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Челночный бег (3 x 10м), с

В зале или на ровной площадке (беговой дорожке) отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта кладут два кубика. И.П. - высокий старт. По команде «Марш!» испытуемый наклоняется и берет кубик, пробегает 10 м, кладет кубик на финиш и возвращается за вторым, взяв второй кубик бежит к линии финиша. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш.

Наклон вперед (складка), см:

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.