**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 им. ЧЕРНЯВСКОГО Я.М.**

**СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1

От 28 августа 2020 года Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Черлидинг»**

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации программы: 1 год

Категория: 5 класс

Автор: Резцова Кристина Сергеевна,

учитель английского языка

2020-2021 уч. год

ст-ца Крыловская

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к рабочей программе...……………………………………3
2. Пояснительная записка………………………………………………...5
3. Содержание программы………………………………………………..8
4. Тематическое планирование…………………………………………...8
5. Ресурсное обеспечение…………………………………………………11
6. Используемая литература………………………………………………12

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕРЛИДИНГ».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся основного общего образования (М., Просвещение, 2010 г.), по учебному плану внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 1 имени Чернявского Я.М. и рассчитана на 1 год обучения - 35 часов для обучающихся 5 классов по 1 часу в неделю.

Новое, современное качество образования требует оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся. Поэтому деятельность школы, в первую очередь, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у них потребности здорового образа жизни. С этой целью необходимо внедрение программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Черлидинг – новая форма внеурочной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Черлидинг – молодой вид спорта, который объединяет в себе танцевальные, акробатические, гимнастические элементы и элементы шоу. В последние годы данный вид спорта приобретает все большую популярность. Сейчас черлидеры не только поддерживают свою команду на состязаниях, но и сами соревнуются в различных программах по данному виду спорта. Все это вызывает необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов.

**Цель программы:** формирование у учащихся такой социальной нормы как ведение здорового образа жизни, сохранение и поддержание физического, психического и социального здоровья, обучение двигательным действиям танцевальной направленности, формирование творческих способностей и проявление лидерских качеств.

**Задачи:**

* мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела, формировать умение подбирать танцевальные движения по черлидингу;
* воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, творческое отношение к работе, настойчивость в достижении цели и развивать лидерские качества.

Содержание программы определено с учетом возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и потребностей, необходимости чередования упражнений, от простых к более сложным, от активных к малоподвижным. Основной формой работы является групповое занятие. В процессе занятий у учащихся формируется чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, умение налаживать дружеские отношения в коллективе, чувство организованности и дисциплинированности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся основного общего образования (М., Просвещение, 2010 г.), по учебному плану внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 1 имени Чернявского Я.М. и рассчитана на 1 год обучения - 35 часов для обучающихся 5 классов по 1 часу в неделю.

Программа рассчитана для обучающихся 5 классов на один учебный год, 1 час в неделю.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности является:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 29 декабря 2010 г. № 189) раздел 2.10.;
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования.

**Актуальность программы.**

Черлидинг способствует формированию и совершенствованию у обучающихся эстетической ценности спорта, а также поддержанию двигательной активности детей, необходимой для их роста и развития. Данный вид спорта получил широкое развитие, так как он включает в себя танцевальные движения, гимнастические и акробатические элементы и шоу-программу. Несмотря на то, что он включает в себя элементы разных видов спорта, он имеет свою специфику. Отличительными особенностями черлидинга являются постановка стантов с акробатическими трюками, построение пирамид, а также перестроения в сочетании с лозунгами, скандирования. Черлидинг существует не просто как отдельный вид спорта, но и как дополнение к различным культурно-спортивным мероприятиям.

**Цель программы:**формирование у учащихся такой социальной нормы как ведение здорового образа жизни, сохранение и поддержание физического, психического и социального здоровья, обучение двигательным действиям танцевальной направленности, формирование творческих способностей и проявление лидерских качеств.

**Задачи:**

* мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела, формировать умение подбирать танцевальные движения по черлидингу;
* воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, творческое отношение к работе, настойчивость в достижении цели и развивать лидерские качества.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* Формирование такого качества как уважение к спортсменам, черлидерам, руководителям команд, формирование волевых качеств у обучающихся;
* Обобщение и углубление знаний о черлидинге как о виде спорта, формирование умения различать виды черлидинга;
* Формирование навыков двигательной активности, а именно: умение выполнять танцевальные связки, основные позиции рук и ног, развитие чувства ритма;

**Планируемые результаты реализации программы:**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* Формирование и развитие творческих способностей учащихся;
* Формирование уважения, сопереживания и взаимопомощи как основных принципов взаимодействия с товарищами;
* Развитие самостоятельности и ответственности;
* Формирование способности к самостоятельной организации своей деятельности, дисциплинированности;
* Развитие фантазии, внимания, памяти.

**Метапредметными результатами являются следующие умения:**

* Формирование способности объективного оценивания собственных действий и поступков, поиск способов их улучшения;
* Умение контролировать свою деятельность в процессе достижения результата, находить ошибки и способы их исправления;
* Умение организовывать совместную деятельность со сверстниками и руководителем, проявлять взаимоуважение и взаимопомощь;
* Умение видеть красоту в спортивной и танцевальной деятельности;
* Формирование спортивных навыков, умение технически правильно выполнять элементы данного вида спорта, использовать их в спортивной деятельности.

**Предметными результатами являются такие умения как:**

* Знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по черлидингу, бережное отношение с инвентарем и оборудованием;
* Иметь представление о технике выполнения танцевальных, гимнастических и акробатических элементов, разбираться в основных понятиях черлидинга;
* Проявлять умение контролировать свое эмоциональное состояние, выражать уважение и толерантность к другим командам во время соревновательной деятельности.

**Данная программа рассчитана на детей 5 классов.**

**Продолжительность занятия 2 часа.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена на основе материала, который изучают учащиеся на уроках физической культуры в образовательной школе. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, учитывая потребность детей в двигательной активности. Содержание программы определено с учетом возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и потребностей, необходимости чередования упражнений, от простых к более сложным, от активных к малоподвижным. Основной формой работы является групповое занятие. В процессе занятий у учащихся формируется чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, умение налаживать дружеские отношения в коллективе, чувство организованности и дисциплинированности.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Занятия | | | Дата | |
| Теоретические | Практические | | План | Факт |
| 1 | Изучение правил техники безопасности во время тренировки, правил пользования инвентарем и оборудованием. Санитарно-гигиенические требования. | 1 | 1 | |  | 02.09. |  |
| 2 | Профилактика травматизма на занятиях, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | |  | 09.09. |  |
| 3 | Зарождение черлидинга, изучение кодекса черлидеров. | 1 | 1 | |  | 16.09. |  |
| 4 | Изучение основных правил по черлидингу, знакомство с основными понятиями и терминологией. | 1 | 1 | |  | 23.09. |  |
| 5 | Изучение позиций и базовых движений рук и ног в черлидинге | 2 |  | | 2 | 30.09.  07.10 |  |
| 6 | Отработка базовых движений рук и ног в черлидинге | 2 |  | | 2 | 14.10.  21.10. |  |
| 7 | Изучение базовой техники выполнения прыжков (их варианты) и техники приземления | 3 |  | | 3 | 28.10.  11.11.  18.11. |  |
| 8 | Шпагаты, полушпагаты, мост, станты и пирамиды. | 4 |  | | 4 | 25.11.  02.12.  09.12.  16.12. |  |
| 9 | Упражнения на развитие гибкости и  выносливости. | 4 |  | | 4 | 23.12.  30.12.  13.01.  20.01. |  |
| 10 | Обработка станта первого уровня и пирамид. | 4 |  | | 4 | 27.01.  03.02.  10.02.  17.02. |  |
| 11 | Отработка акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо. | 4 |  | | 4 | 24.02.  03.03.  10.03.  17.03. |  |
| 12 | Изучение возгласов и скандирований. | 2 |  | | 2 | 31.03.  07.04. |  |
| 13 | Разучивание танцевальной комбинации | 4 |  | | 4 | 14.04.  21.04.  28.04.  05.05. |  |
| 14 | Выступление в спортивных мероприятиях | 2 |  | | 2 | 12.05.  19.05. |  |
|  | Итого | 35 | 4 | | 31 |  |  |

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Инвентарь:**

1. Спортивные маты;
2. Скакалки;
3. Спортивные коврики;
4. Музыкальная аппаратура.

**Спортивная инфраструктура:**

1. Спортивная площадка;
2. Спортивный зал.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2000 г.
2. Морель Ф. Хореография в спорте.М., 2001г.
3. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество//Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000 г.
5. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск., 2005 г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.
7. Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2013г.
8. «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012г.
9. Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008г.