

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 323
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.

Л.А.Флоренковой



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023– 2024 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Черлидинг»

Год обучения – 2-й
Номер группы – 214-Ч
Возраст учащихся – 12-13 лет

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.
- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

Условия реализации программы

Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза по 1 академическому часу (45 минут) и 1 раз 2 академических часа вместе с перерывом на отдых); 144 часа в год.

Количественный состав группы 2 года обучения 12 человек.

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.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Осуществление общей физической подготовки:

1. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

2. **Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
3. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
4. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
5. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);
4. **Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
6. **Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;
7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.
 - **Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;
 - **Чер** (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
8. **Постановка голоса:** модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. **Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. **Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. **Пирамиды (станты):** групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- Сдача спортивных нормативов

- Различные показательные выступления

Планируемые результаты освоения 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.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная колонка – 1 шт.
- гимнастические маты и коврики – 20 шт.

- При реализации настоящей программы используется оборудование, полученное за счет средств гранта Правительства Санкт-Петербурга:

- Презентационное оборудование для форум-центра
- Вещательный комплекс для форум-центра
- Мобильная система конференцсвязи для форум-центра

Особенности реализации программы второго года обучения: на второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся имеет определенные физические навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

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

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	1		

	способностей, гибкости и силы. Основные стойки.			
3.	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2		
4.	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1		
5.	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1		
6.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2		
7.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1		
8.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии	1		
9.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2		
10.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1		
11.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1		
12.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2		
13.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1		
14.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1		
15.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2		
16.	Разучивание танцевальной комбинации под	1		

	первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.			
17.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1		
18.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2		
19.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба..	1		
20.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1		
21.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2		
22.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1		
23.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1		
24.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2		
25.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1		
26.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1		
27.	Выездное мероприятие: Показательное выступление.	2		
28.	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1		
29.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1		
30.	Гимнастика с элементами акробатики.	2		

	Кувырок через левое плечо.			
31.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1		
32.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1		
33.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2		
34.	Разучивание постановки номера	1		
35.	Разучивание постановки номера	1		
36.	Постановка номера.	2		
37.	Сдача контрольных нормативов.	1		
38.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1		
39.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1		
40.	Разучивание стойки на голове.	2		
41.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
42.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
43.	Выбор музыкальной композиции №2.	2		
44.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1		
45.	Повторение основ классической хореографии.	1		
46.	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2		
47.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
48.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
49.	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2		
50.	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
51.	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
52.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2		
53.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1		
54.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1		
55.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2		
56.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		
57.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1		

58.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2		
59.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1		
60.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1		
61.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
62.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
63.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1		
64.	Повторение передвижений различным строем.	2		
65.	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1		
66.	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1		
67.	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2		
68.	Повторение танцевальной комбинации №1.	1		
69.	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1		
70.	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2		
71.	Повторение танцевальной композиции №2.	1		
72.	Повторение танцевальной композиции №2.	1		
73.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2		
74.	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1		
75.	Повторение танцевальных композиций.	1		
76.	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2		
77.	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1		
78.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1		
79.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2		
80.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1		
81.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	1		
82.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	2		
83.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	1		
84.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	1		
85.	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2		
86.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1		
87.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1		
88.	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2		

89.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1		
90.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1		
91.	Повторение музыкальной композиции №3.	2		
92.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1		
93.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1		
94.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	2		
95.	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
96.	ОРУ с предметами и кричалками.	1		
97.	Повторение танцевальной комбинации №1.	2		
98.	Повторение танцевальной комбинации №1.	1		
99.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1		
100.	Повторение танцевальной комбинации №2.	2		
101.	Повторение танцевальной комбинации №2.	1		
102.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1		
103.	Повторение танцевальной комбинации №1, №2 и № 3 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	2		
104.	Повторение танцевальной комбинации №1, №2 и № 3 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1		
105.	ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	1		
106.	Показательное выступление.	2		
107.	Показательное выступление.	1		
108.	Подведение итогов.	1		
Итого:		Занятия: 108	Часы: 144	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	25.05.	36	108	144	3 раза в неделю

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и самооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль—показательное выступление на спортивном празднике

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i>	Техника выполнения акробатических элементов

			-наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия	
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i>	Выступление

			-упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
--	--	--	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.