

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Математический лицей»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

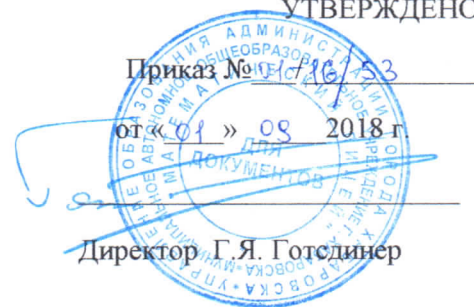
от «29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 16/23

от «09» 09 2018 г.

Директор Г. Я. Готсдинер



Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Черлидинг»

5-10 класс

Составитель:

Дудкина И.Г.,

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018- 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5-10 классов основного общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения, 2015 г.;
2. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»;
3. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Цель: Приобщение подростков к образцам физического, духовного и нравственного совершенства.

Задачи:

1. Развивать физические способности и личные качества обучающихся.
2. Организовать специальную физическую подготовку и специальные упражнения, тренировки, репетиции, направленные на последовательное овладение этапами физкультурной и спортивной подготовки черлидеров.
3. Помочь каждому школьнику, не зависимо от его предыдущего опыта и социального положения, развивать его социальный и эмоциональный интеллект, способность эффективного взаимодействия с окружающими людьми.
4. Осваивать теоретические и специфические основы черлидинга.

Место программы в образовательном процессе.

Благодаря занятиям по черлидингу у подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на один год - 34 часа.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

• В конце обучения по программе у учащихся формируется осознанное отношение к здоровому образу жизни, укрепляется здоровье, повышается функциональные и адаптивные возможности организма, развиваются двигательные способности (сила, координация, гибкость, и др.).

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Учебно - тематический план

5-10 класс

| № | Содержание | Кол-во часов | УУД |
|---|-----------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Теоретический раздел</i> | 3 | <p>Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям внеурочной деятельности, накопление необходимых знаний, умений и в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> |
| 2 | <i>Практический раздел</i> | 31 | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; |

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметные результаты

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,

| | | | |
|--|--------------|----|------------------------------------------------------------------|
| | | | повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| | Всего часов: | 34 | |

Содержание программы.

Основы построения тренировки. Особенности ведения тренировок по черлидингу.

Методика общей, партерной разминки; Специальная разминка; Дозировка. Переход от одного вида деятельности к другому (хореография – акробатика - гимнастика).

Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности.

Введение последующих участников команды. Базовые положения рук (различные варианты). Базовые махи, прыжки . Прогрессии сложностей в положениях флайера. Прогрессии сложностей в обучении спускам.

Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид.

Страховка: головы, шеи, спины; полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение. Простейшие построения пирамид в один ярус. Построения пирамид в два яруса. Построение пирамид с использованием дополнительного спортивного инвентаря. Совершенствовать построение общей композиции пирамиды.

Чир – прыжки. Изучение от простого к сложному: Кабриоль вперед, назад; Ножницы вперед, назад; Арабеск. Пружина; Стедп; Врозь; Шпагат. Кольцо; Так; Той-тач; Пайк. Разноножка; Херки; Хедлер; Абстракт. Вокруг света.

Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам. Простой пируэт; Солнышко. Пируэт- флажок; Фуэте. Джаз-пируэт; Грант.Аттитюд; Турпике.

Общая и специальная физическая подготовка черлидеров.

ОФП (общая физическая подготовка): последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).СФП (специальная физическая подготовка). Увеличение нагрузки. Воспитание морально-волевой подготовки черлидеров. Восстановление функционального состояния организма занимающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Черлидинг» данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Уметь работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, о функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях «Черлидинга» и правилах его предупреждения.

Список литературы

1. А.П. Матвеев. Физическая культура, Рабочая программа предметной линии учебников для 5-9 классов М.: Просвещение, 2012.
2. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» - М.: Просвещение, 2012г.
3. И.А. Винер. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы. М.: Просвещение, 2011г.
4. С.В. Колесникова. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. М.: «Феникс», 2005г.
5. Интернет ресурс.

Календарно – тематическое планирование по Черлидингу

5-10 класс

| № | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия |
|----|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 4.09 | 4.09. | Основы знаний о развитии Черлидинга, правил соревнований, ТБ. |
| 2 | 11.09 | 11.09 | Основы построения тренировки. |
| 3 | 18.09 | 18.09 | Особенности ведения тренировок по Черлидингу. |
| 4 | 25.09 | 25.09 | Базовые положения рук (различные варианты). |
| 5 | 02.10 | 2.10 | Базовые махи, прыжки |
| 6 | 09.10 | 09.10 | Прогрессии сложностей в положениях флайера. |
| 7 | 16.10 | 16.10 | Пирамиды. Правила построения пирамид. ОФП (общая физическая подготовка). Увеличение нагрузки. |
| 8 | 23.10 | 23.10 | СФП (специальная физическая подготовка). Восстановление функционального состояния организма занимающихся. |
| 9 | 06.11 | 06.11. | Простейшие построения пирамид в один ярус. |
| 10 | 13.11 | 13.11. | Совершенствовать построение общей композиции пирамиды. |
| 11 | 20.11 | 20.11. | ОФП (общая физическая подготовка). Увеличение нагрузки. |
| 12 | 27.11 | 27.11. | Совершенствовать построение общей композиции пирамиды. |
| 13 | 04.12 | 04.12. | Чир – прыжки. Кабриоль вперед, назад. |
| 14 | 11.12 | 11.12. | СФП (специальная физическая подготовка). Восстановление функционального состояния организма занимающихся. |
| 15 | 18.12 | 18.12. | Чир – прыжки. Пружина; Стедп; Врозь. |
| 16 | 25.12 | 25.12. | ОФП (общая физическая подготовка). Увеличение нагрузки. |
| 17 | 15.01 | | Чир – прыжки. Шпагат. Кольцо; Так; Той-тач. |
| 18 | 22.01 | | Чир – прыжки. Разноножка; Херки. |
| 19 | 29.01 | | Виды пируэтов. Джаз-пируэт; Грант. |
| 20 | 05.02 | | Виды пируэтов. Аттитюд. |

| | | | |
|----|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | 12.02 | | Виды пируэтов. Тур-пике. |
| 22 | 19.02 | | Программа «Данс» Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов. |
| 23 | 26.02 | | Обязательные элементы. Танцевальные связки. |
| 24 | 05.03 | | Обязательные элементы. Танцевальные связки. |
| 25 | 12.03 | | Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки. |
| 26 | 19.03 | | Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги. |
| 27 | 02.04 | | Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом. |
| 28 | 09.04 | | Наложение движений на музыку, основные хореографические связки. |
| 29 | 16.04 | | Упражнения на координацию движений, отработка синхронности. |
| 30 | 23.04 | | Элементы аэробики и фитнеса. |
| 31 | 30.04 | | Выполнение связок, хореографических этюдов под различный темп музыки. |
| 32 | 07.05 | | Сложные комбинации движений. |
| 33 | 14.05 | | Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны). Репетиционная работа. |
| 34 | 21.05 | | Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны). Репетиционная работа. |