

**Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Гонгарева Т.Г. Гонгарева Т.Г.

29.08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Гимназия №3»

от 08 2018 г.

№ 109/Н

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Черлидинг»

на 2018-2019 учебный год

Направление: спортивное

Возраст обучающихся – 7 класс

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34/1

Программу разработала
учитель английского языка
Спиридонова Н.В.
первая категория

2018 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Описание места курса в учебном плане	стр.3-4
3.	Общая характеристика курса внеурочной деятельности	стр.3
4.	Планируемые результаты внеурочной деятельности	стр.4-5
5.	Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности	стр.6-7
6.	Тематическое планирование	стр.8-9
7.	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.9
8.	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.9

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год, учебного плана на 2018-2019 учебный год, с учётом цели и задач основной образовательной программы на основании документов НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

1.2. Срок реализации программы – 1 год.

2. Место предмета в учебном плане:

в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 34 часа (из расчёта – 1 час в неделю).

3. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

3.1. Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности.

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полукробатики.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Целью программы для обучающихся 7 классов 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.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге

- формирования знаний из области физической культуры и спорта
- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

3.2. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, алгоритмы.

3.3. Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые; внеклассные.

3.4. Ведущий вид деятельности: системно-деятельностный.

4. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Черлидинг» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере **личностных** универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства
- с русскими достижениями в спорте, и в частности в области черлидинга;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «черлидинг»;
- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в видах программ черлидинга, 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 основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.

В сфере регулятивных **универсальных** учебных действий будут являться умения:

- 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; вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде; контролировать действия партнёра в команде; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;
- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

УУД

1.Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока)

2. Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3. Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни

4.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

По окончании курса, обучающиеся должны демонстрировать:		
Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Прыжок в длину с места, см	170	160
Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	8	10
6-минутный бег, м	1150	950
Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

Форма подведения итогов.

Сдача нормативов.

5. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Раздел	Формы организации деятельности	Виды деятельности
Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию, инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	индивидуальные, групповые	познавательный
Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Классификация упражнений в черлидинге. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.	индивидуальные, групповые	познавательный
Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	индивидуальные, групповые	познавательный
Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	индивидуальные, групповые	познавательный
Общая физическая подготовка. Постановочная работа	индивидуальные, групповые, работа в парах	познавательный, тренировочный

Наименование раздела	Количество часов
Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	1
Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге.	3
Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	1
Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	1
Общая физическая подготовка. Постановочная работа	26
Тестирование специальной физической подготовленности.	1
Итоговое занятие	1
Итого	34

6. Тематическое планирование

№	Дата		Название темы
	план	факт	
1	04.09		Вводное занятие. Т./б. на занятиях.
2	11.09		Зарождение черлидинга. Его значение для укрепления здоровья, всестороннего развития детей.
3	18.09		Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге.
4	25.09		Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники.
5	02.10		Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно.
6	09.10		Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.
7	16.10		Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
8	23.10		Базовые элементы ДАНС-программы: - основные позиции рук и ног. Постановочное занятие
9	06.11		Базовые элементы ДАНС-программы: - движения ног с полным и частичным переносом веса
10	13.11		Базовые элементы ДАНС-программы: - движения корпуса. Постановочное занятие
11	20.11		Базовые элементы ДАНС-программы: - движения бедер;
12	27.11		Базовые элементы ДАНС-программы: - махи и вращения. Постановочное занятие
13	04.12		Базовые элементы ДАНС-программы: - шпагаты, полушпагаты, мост;
14	11.12		Базовые элементы ДАНС-программы: - варианты прыжков.
15	18.12		Контрольное занятие, базовых элементов ДАНС-программы.
16	25.12		Танец в стиле Диско ознакомление. Постановочное занятие
17	15.01		Танец в стиле Диско: - основная позиция и варианты шагов;
18	22.01		Танец в стиле Диско:- движения рук, соединение с шагами;
19	29.01		Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Диско.
20	05.02		Танец в стиле Техно, ознакомление. Постановочное занятие
21	12.02		Танец в стиле Техно: - основные шаги и движения рук;
22	19.02		Танец в стиле Техно: - вариации в стиле Техно 6x8
23	26.02		Танец в стиле Техно: - вариации в стиле Техно 8x8 и более.
24	05.03		Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Техно.
25	12.03		Основы танцевальной подготовки. Постановочное занятие
26	19.03		Общая физическая подготовка: - упражнения для развития силовых способностей;
27	02.04		Общая физическая подготовка: - упражнения для развития скорости движений;

28	09.04		Общая физическая подготовка: - упражнения для развития выносливости;
29	16.04		Общая физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости и пластичности;
30	23.04		Общая физическая подготовка: -упражнения для развития координационных способностей;
31	30.04		Общая физическая подготовка: - упражнения на расслабление. Постановочное занятие
32	07.05		Общая физическая подготовка: - акробатические упражнения. Постановочное занятие
33	14.05		Общая физическая подготовка: - тестирование специальной физической подготовленности.
34	21.05		Итоговое занятие.

7. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Документы НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

8. Материально-техническое обеспечение реализации программы

1. Ноутбук.
2. Колонки.