

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом МОБУ «СОШ
«ЦО «Кудрово»

№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

внеурочной деятельности

учебного курса

Cheerleading

3-4 классы

Автор / Разработчик
Учитель Винокурова А.А.

г. Кудрово

2023 г

Пояснительная записка

С каждым годом возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые направлены не только на физическое развитие человека, но и имеют богатый потенциал развития эмоциональной сферы, личностных качеств занимающихся. К таким спортивным дисциплинам относится чирлидинг (чир спорт) (англ. cheerleading, от cheer – «одобрение, поддержка, утешение», «одобрительное восклицание» и leading – «лидерство, управление»). Чирлидинговая программа выступлений строится на синтезе спортивных танцев, гимнастики, акробатики, а также постановке современных шоу-программ, что объясняет ее высокую популярность среди молодежи.

Дополнительная общеразвивающая программа «Cheerleading show» разработана для групп начальной подготовки на основе материала программы спортивной и творческой подготовки для детско-юношеских спортивных команд.

Программа разработана в связи с необходимостью систематизации учебно-тренировочного процесса и ростом требований к подготовке команд высокого уровня по чир спорту в номинации «чир», «чир-танс». При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке чирлидинговых команд различных возрастных групп, учтены данные исследований и опыт работы ДЮСШ смежных видов спорта, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии. Опираясь на особенности современного этапа развития спорта, программа охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортивной подготовки на каждом этапе возрастного развития. Программа ставит задачи формирования личности, сохранения и укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки занимающихся, развития их способностей, достижения высшего спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Цель программы: способствовать развитию физических способностей обучающихся через занятия чирлидингом (чир спортом).

Программа рассчитана на 136 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 3 класс 68 часов; 4 класс 68 часов.

Главными задачами реализации учебного курса «Чирлидинг» являются:

- дать дополнительные знания об истории чирлидинга, теории и специфических особенностях чирлидинга;
- обучить базовым движениям чирлидинга;
- познакомить со словарем терминов чирлидинга;
- обучить основным приемам постановки программы, выполнять технику программы под счет.
- способствовать развитию физических и личностных качеств: самостоятельности, упорства к достижению целей, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- содействовать совершенствованию полученных навыков чирлидинга;
- способствовать повышению уровня общефизической подготовки путем выполнения специальных физических упражнений в процессе тренировки.

- способствовать воспитанию у обучающихся коммуникативных умения и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в коллективе;
- способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств: взаимопомощи, уважения к сверстникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закалывание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 3-4 класса осуществляется в форме тестирования.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

1. Методическое пособие по черлидингу для тренеров и спортсменов «Как подготовить команду по черлидингу». – М.: 2008.
2. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. – М.: МГСА, 2001.
3. Чепел Р. Успешное тренерство по чирлидингу. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999.
4. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения. – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.
5. Правила вида спорта «чир спорт», утвержденные Минспорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
3-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры; • развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; • развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки; • сформированные установки на безопасный, здоровый образ жизни. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. • планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных

	<p>задач, оценивать правильность выполнения действий;</p> <ul style="list-style-type: none">• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно);• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания; • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
--	---

Планируемые результаты Предметные

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами; • Выполнять технические элементы и упражнения из Чирлидинга • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и координации); • моделировать технику освоенных элементов Чирлидинга; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых элементах • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр; • составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя); • сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств; • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. • Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание

3 класс, 68 часа

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы

Раздел 1 . Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов) .
Объяснение предмета занятий, правил поведения на уроках, формы для занятий. Ознакомление с основными принципами черлидинга, основных номинаций и их различий, тенденции возникновения и развития чирлидинга в России и в мире.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (35 часа):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часа)

Упражнения на гибкость «бабочка», упражнения на растяжку поперечного и продольных шпагатов, упражнение «мостик», упражнение «колбаса», «березка». Основные упражнения для работы в построении пирамид и стантов. Основные из них: стойка на бедре, стойка на плечах, преэктэншн, экстэншн, выбросы и чирсы и сайдлайны (кричалки).

Упражнения для развития чувства равновесия для основных элементов черлидинга позиций «либерти» для флаера (флажок, скорпион, найк, точ, арабески). Особенности выполнения элементов лондж, преэктэншн, экстэншн, элеватор, выброс). Одновременные движения руками и ногами в разном темпоритме. Постановка осанки.

Упражнения на выносливость. Умение выполнять простые поддержки как в парном так и в групповом вариантах, упражнения на гибкость спины, улучшения показателей растяжки (шпагат продольный, поперечный). Умение контролировать тело в исполнении чир-элементов.

Модуль « Основы техники работы баз и флаеров»(20 часов)

Техническая подготовка: Изучение, прорабатывание и закрепление основных базовых упражнений под счет и адаптация к ритму музыки. Развитие у детей чувства перехода от одной части упражнений в другую, по переходу тональности в музыке.

Изучение основных (положения рук, чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатика элементов чирлидинга.

Обучение техники базы и флаера- подъем заход, спуск. Обучение стойки на руках, в стантах. Обучение техники выполнения фляг назад, сальто. Обучение техники выполнения колесо переверот, рондат, темповое колесо и рондат

Техника приема и страховки флаера. Обучение при движении базы страховка выбросах и сбросах.

Техника выбросов и ловля флаера в положение Кредел.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (25 часов)

Репетиционный процесс. Постановка выступления со следующими элементами черлидинга: чир-данс, чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатика. Сборка танцевальных и спортивных элементов чирлидинга в готовую программу.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами Чирлиди

Содержание

4 класс, 68 часов

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы

Раздел 1 . Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)

Объяснение предмета занятий, правил поведения на уроках, формы для занятий. Ознакомление с основными принципами черлидинга, основных номинаций и их различий, тенденции возникновения и развития чирлидинга в России и в мире.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (35 часа):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часа)

Упражнения на гибкость «бабочка», упражнения на растяжку поперечного и продольных шпагатов, упражнение «мостик», упражнение «колбаса», «березка». Основные упражнения для работы в построении пирамид и стантов. Основные из них: стойка на бедре, стойка на плечах, преэктэншн, экстэншн, выбросы и чирсы и сайдлайны (кричалки).

Упражнения для развития чувства равновесия для основных элементов черлидинга позиций «либерти» для флаера (флажок, скорпион, найк, точ, арабески). Особенности выполнения элементов лондж, преэктэншн, экстэншн, элеватор, выброс). Одновременные движения руками и ногами в разном темпоритме. Постановка осанки.

Упражнения на выносливость Умение выполнять простые поддержки как в парном так и в групповом вариантах, упражнения на гибкость спины, улучшения показателей растяжки (шпагат продольный, поперечный). Умение контролировать тело в исполнении чир-элементов.

Модуль « Основы техники работы баз и флаеров»(20 часов)

Техническая подготовка: Изучение, прорабатывание и закрепление основных базовых упражнений под счет и адаптация к ритму музыки. Развитие у детей чувства перехода от одной части упражнений в другую, по переходу тональности в музыке.

Изучение основных (положения рук, чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатика элементов чирлидинга.

Обучение техники базы и флаера- подъем заход, спуск. Обучение стойки на руках, в стантах. Обучение техники выполнения фляг назад, сальто. Обучение техники выполнения колесо переворот, рондат, темповое колесо и рондат

Техника приема и страховки флаера. Обучение при движении базы страховка выбросах и сбросах.

Техника выбросов и ловля флаера в положение Кредел.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (25 часов)

Репетиционный процесс. Постановка выступления со следующими элементами черлидинга: чир-танс, чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатика. Сборка танцевальных и спортивных элементов чирлидинга в готовую программу.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами Чирлидинга

Тематическое планирование учебного курса

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i> • <i>Модуль «Основы техники работы баз и флаеров»</i> 	35 15 20
3	Соревновательная подготовка	25
Итого		68

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i> • <i>Модуль «Основы техники работы баз и флаеров»</i> 	35: 15 20
3	Соревновательная подготовка	25
Итого		68