

Приложение 31  
УТВЕРЖДЕНО  
приказом по основной деятельности  
№ 72 о.д. от 30. 08. 2022

к основной образовательной программе  
основного общего образования  
УТВЕРЖДЕННОЙ  
приказом по основной деятельности  
№ 3 от 09.01.2020 г.

к основной образовательной программе  
основного общего образования  
УТВЕРЖДЕННОЙ  
приказом по основной деятельности  
№ 73 от 30.08.2022 г.

### **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Черлидинг»**

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе: Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.7); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

#### **Пояснительная записка**

Обеспечение дополнительной двигательной активности учащихся осуществляется, как правило, после учебных занятий. Факультативные занятия являются одной из форм обеспечения такой активности школьников.

Программа курса внеурочной деятельности по черлидингу для учеников 5-9 классов общеобразовательных учреждений является инновационной формой в системе внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению.

Однако данный вид спорта активно развивается в нашей стране в виде самостоятельных занятий школьников, как раздел танцевальной подготовки и т.д. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки.

#### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Целью программы курса внеурочной деятельности «Черлидинг» является создание в учреждениях образования кружков и спортивных секций по черлидингу, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств. Факультативные занятия по черлидингу рассчитаны на 68 академических часов в год (два часа в неделю).

Основными задачами занятий являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди подростков;
- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в командах поддержки;

-отбор перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по черлидингу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях.

Основной формой учебной работы является урок (групповое занятие). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид, строгое выполнение правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример преподавателя.

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к факультативным занятиям по черлидингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся.

Актуальность занятий черлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей и учащейся молодежи.

Программа факультативных занятий рассчитана на учеников 5-9 классов с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Теоретический раздел**

**Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.**

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской Федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.

**Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.**

История возникновения черлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.

Что включает в себя черлидинг. Тенденции развития черлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Методы укрепления здоровья.

**Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров. Классификация упражнений в черлидинге.**

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки черлидеров. Связь черлидинга со спортом и искусством. Новые направления в черлидинге.

**Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.**

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

**Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.**

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

**Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.**

Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

**Практический раздел**

**Общая физическая подготовка (ОФП):**

- упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;
- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;
- упражнения для развития аэробной выносливости;
- изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

**Тестирование специальной физической подготовленности (см. приложение 2).**

**Постановочная работа:**

- многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;
- постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;
- составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

**Концертная деятельность:**

Участие в концерте, спортивных мероприятиях и т.п.

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

№	Дата	Тема	Виды внеурочной деятельности обучающихся	Часы
1.		Правила безопасного поведения.	Страховка:	1
2.		Зарождение черлидинга.	головы, шеи, спины;	1
3.		Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге.	полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить	1
4.		Классификация упражнений в	страхуемого как	1

		черлидинге.	можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение.	
5.		Постановочная работа.	Специальная разминка	1
6.		Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	СФП (специальная физическая подготовка).	1
7.		Базовые элементы ДАНС-программы.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
8.		Профилактика травматизма на занятиях.		1
9.		Постановочная работа к празднику «День учителя»		1
10.		Движения корпуса. Шпагаты, полушпагаты, мост. Изучение вариантов прыжков.		1
11.		Постановочная работа.	Специальная разминка	1
12.		Танец в стиле Диско. Изучение новых комбинаций.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
13.		Постановочная работа.		1
14.		Основная позиция и варианты шагов. Движения рук, соединение с шагами.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
15.		Вариации в стиле Диско 4x8.		1
16.		Вариации в стиле Диско 6x8.		1
17.		Вариации в стиле Диско 8x8 и более.	Увеличение нагрузки. Воспитание морально волевой подготовки черлидеров.	1
18.		Изучение новых комбинаций.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
19.		Танец в стиле Техно. Основные шаги и движения рук.		1
20.		Вариации в стиле Техно 6x8.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
21.		Изучение новых комбинаций.		1
22.		Вариации в стиле Техно 8x8 и более.		1
23.		Изучение новых комбинаций.		1
24.		Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития скорости движений. Упражнения для развития	Базовые положения рук (различные варианты). Базовые махи, прыжки.	1

		выносливости.		
25.		Упражнения для развития гибкости и пластичности.	Общая, партерная разминка	1
26.		Акробатические упражнения.	Общая, партерная разминка	1
27.		Упражнения для развития координационных способностей.	Общая, партерная разминка	1
28.		Упражнения на расслабление (элементы йоги).	Общая, партерная разминка	1
29.		Художественные занятия, физическая подготовка.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
30.		Особенности возникновения стилей, тенденции развития в странах Европы.	Увеличение нагрузки. Воспитание морально волевой подготовки черлидеров.	1
31.		Связь стилей танца Диско и Техно и их особенности.	Базовые положения рук (различные варианты). Базовые махи, прыжки.	1
32.		Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	СФП (специальная физическая подготовка).	1
33.		Тестирование специальной физической подготовленности.		1
34.		Итоговое занятие		1

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

- Классная аудиторная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок
- Магнитно-маркерная доска
- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Интерактивная приставка
- Документ-камера
- МФУ
- Спортивный зал
- Актальный зал
- Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы курса внеурочной деятельности
- Интернет-ресурсы, соответствующие тематике программы курса внеурочной деятельности
- Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.

- Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:[www.ido-online.com](http://www.ido-online.com).
- Новикова В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4.
- Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность возлагается на преподавателя, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.
- 10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.
- 11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика тестирования специальной физической подготовленности

- Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

- Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.

Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

- Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.

Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

- Сгибание и разгибание рук перед собой из положения согнута ноги врозь, количество раз на критической скорости.

Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

- Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см

Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.