

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Чарлидинг»

для учащихся 5-9 классов

направленность программы: физкультурно-спортивная

Составитель программы:
педагог доп.образования Крохалева А. М.

Брейтово, 2023

Пояснительная записка

В настоящее время большое внимание уделяется физическому развитию школьников, в школах внедряются программы обучения новым видам спорта.

Программа «Чирлидинг» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Чирлидинг как вид спорта был утверждён в России лишь в 2007 году. Следовательно, данная программа характеризуется **новизной**.

Цель программы – разностороннее физическое развитие обучающихся.

Задачи:

- развитие у учащихся мотивации к занятиям спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- создание условий для самоопределения и самореализации личности ребёнка;
- укрепление физического здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- увеличение количества детей, регулярно занимающихся спортом;
- обучение теории, истории и технике чирлидинга.

Форма реализации программы – очная. При реализации данной программы используются следующие образовательные **технологии**: технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология. С применением данных технологий строятся практически все занятия курса.

Категория обучающихся – учащиеся 5-9 классов. Численность групп – 10-15 человек.

Данная программа рассчитана на детей, имеющих первую группу здоровья. Для зачисления в группу обучающиеся должны предоставить соответствующую справку.

Программа «Чирлидинг» рассчитана на 102 часа в год.

Ожидаемые результаты

освоения программы дополнительного образования

1. Повышение значимости спорта для обучающихся
2. Повышение уровня физического развития путем овладения знаниями и навыками в области чирлидинга:
 - знание учащимися истории возникновения чирлидинга;

- умение правильно выполнять основные упражнения программы «Чир» и программы «Данс».

Условия реализации

программы дополнительного образования

Данная программа реализуется на базе МОУ Брейтовской СОШ. Для занятий предусмотрены спортивный зал и зал для занятий ритмикой с соответствующим оснащением. Для занятий необходимы гимнастические коврики, маты, аппаратура для трансляции звука (музыкального сопровождения), фото- и видеоаппаратура для съемки номеров.

Учебный план и содержание программы

	Тема	Содержание	Кол-во часов
Чирлидинг (102 часа) Теория – 3 час, практика 99 часов	Теория и история чирлидинга	История возникновения чирлидинга. Кубки федерации и фестивали. Техника безопасности при занятиях чирлидингом.	3 (теория)
	Программа «Чир»	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку.	60
	Программа «Данс»	Пируэты (простые пируэты). Шпагаты: шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат, вертикальный шпагат. Махи: мах в сторону, мах вперед, мах	20

		назад. Чир-прыжки, лип-прыжки.	
	Подготовка к выступлениям	Подготовка выступления группы поддержки для футбольного матча. Подготовка выступления группы поддержки для волейбольного матча. Подготовка флешмоба для участия в конкурсе. Подготовка танцевального сопровождения номера художественной самодеятельности. Подготовка номера художественной самодеятельности для фестиваля детского творчества.	19

Календарный учебный график

Период	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-24 учебный год	04.09	31.05	34	102	3 раза в неделю по 1 часу

Контрольно-измерительные материалы

Для оценки результативности обучения по программе «Черлидинг» учащимся предлагается исполнить музыкальную импровизацию, которая будет оценена по приведенной 3-бальной шкале.

3 балла	Обучающийся самостоятельно начинает и заканчивает вместе с музыкой этюд. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с фразами. Выполняет порядок движений без подсказок педагога методически верно. Знает названия упражнений.
2 балла	Обучающийся передает только общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда. Учащийся называет не все упражнения и движения.
1 балл	Движения обучающегося не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также

на счет и показ взрослого. Обучающийся не знает названий движений.

Методическое обеспечение

Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК.

Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия.

Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос».

Бондаренко Л «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях Киев, «Муз.Украина».

Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия»

Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск.

Захаров Р. «Слово о танце» — М., «Молодая гвардия».

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия.

Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение.