ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ «ЛИЦЕЙ №230» Г.ЗАРЕЧНОГО
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ЛИЦЕЙ №230»
Г.ЗАРЕЧНОГО
_____ И.Н.Литвинова
приказ от 28.08.20 №93/ОД

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительного направления «Чирлидинг»

Срок реализации – 3 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....2
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....4
3.Тематическое планирование ….....….....4

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в спортивной и соревновательной деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе занятий чирлидингом;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, танцевальных комбинаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «гимнастика», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнѐра в парных и групповых упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнѐром.

Метапредметность занятий чирлидингом заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС-ФРИСТАЙЛ» имеют элементы акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. Терминология чирлидинга и хореографии расширяют знания английского и французского языка. Программа предусматривает освоение детьми теории и истории чирлидинга.

Освоение программы «Чирлидинг» дополняет и расширяет школьные программы по биологии, ОБЖ, психологии, иностранному языку и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности.

Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом.

По окончании учебной программы 1 года обучения обучающиеся должны знать и уметь:
- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы
- Правила техники безопасности
- Базовые элементы чирлидинга: положения рук, ног, кистей рук
- Основные передвижения в чирлидинге
- Ориентироваться в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки

По окончании учебной программы 2 года обучения обучающиеся должны уметь, знать:
- Грамотно управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнять требования к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Основные чир-прыжки: Средл (Звёздочка), Абстракт, Группировка;
- Музыкально - ритмическая воспитанность.

По окончании учебной программы 3 года обучения обучающиеся должны уметь, знать:
- Исполнение экзерсиса в более быстром темпе;
- Чир-прыжки: Хёдлер (Барьерист), Той Тач, Пайк;
- Прыжки и комбинации чир-прыжков и лип-прыжков;
- Гимнастические элементы (шпагаты, перекидки вперёд, назад, колесо на одной руке и т.д.)
- Пируэты («Карандаш», «Джаз-пируэт», «Тур-пике»)

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основными формами учебного процесса являются:
- групповые тренировки;
- участие в соревнованиях и показательных выступлениях;

1 год обучения

1.	Вводное занятие	Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий, о том, что они будут знать и уметь. Расписание, форма.
2.	Разучивание гимнастических элементов.	Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты и т.д.
3.	Упражнения на координацию.	Несложные движения рук и ног, исполняются сначала поочерёдно, а потом одновременно.
4.	Прыжки	Прыжки по 6 позиции, серия прыжков по диагонали.Содержание программы для группы 2 года обучения.
5.	Растягивание, упражнения на гибкость.	Различные упражнения на растягивание, сидя или лёжа на полу, махи, «лягушка», «рыбка» и т.д.
6.	Шаги и перестроения	Маршировка, фигурная маршировка.
7.	Разучивание танцевальных движений.	Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
8.	Соединение танцевальных	В танцевальные комбинации вставляются спортивные

	движений с гимнастическими.	элементы (шпагаты, мостики и т.д.)
9.	Репетиционная работа.	Отработка движений и элементов.
10	Постановочная работа.	Соединение всех движений и комбинаций, разводка по рисунку.
11	Заключительное занятие.	Участие в соревнованиях. Беседа о прошедших соревнованиях. Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

2 год обучения

1.	Вводное занятие	Рассказ о технике безопасности, о перспективах выступлений, об учебных планах. Расписание, форма.
2.	Разучивание гимнастических элементов.	Шпагаты, мостики из положения стоя, переворот «колесо» и т.д.
3.	Растягивание, упражнения на гибкость.	Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу. Упражнения на растягивание и укрепление спины.
4.	Прыжки	Прыжки по 6 позиции, в повороте, серия по диагонали.
5.	Шаги и перестроения	Шаги усложняются, перестроения более сложные
6.	Разучивание танцевальных движений.	Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
7.	Соединение танцевальных движений с гимнастическими.	В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
8.	Репетиционная работа.	Отработка движений и элементов.
9.	Постановочная работа.	Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
10.	Заключительное занятие.	Участие в соревнованиях. Беседа о прошедших соревнованиях. Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

3 год обучения

1.	Вводное занятие	Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.
2.	Разучивание гимнастических элементов.	Шпагаты, перекидки вперёд, назад; колесо на одной руке, перекаты и т.д.,
3.	Растягивание, упражнения на гибкость.	Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепление спины.
4.	Прыжки	- jete, - grand changement de pieds, - pas echappe на одну ногу, - чир-прыжки, - лип-прыжки.

5.	Шаги и перестроения	Шаги и перестроения более сложные
6.	Разучивание танцевальных движений.	Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца. Пируэты
7.	Соединение танцевальных движений с гимнастическими.	В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
8.	Репетиционная работа.	Отработка движений и элементов.
9.	Постановочная работа.	Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
10.	Заключительное занятие.	Участие в соревнованиях. Беседа о прошедших соревнованиях. Подведение итогов.

3.Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5
2.	Разучивание гимнастических элементов	4	-	4
3.	Упражнение на координацию	4	-	4
4.	Растягивание, упражнения на гибкость	4	1	3
5.	Прыжки	4	1	3
6.	Шаги и перестроение	3	-	3
7.	Разучивание танцевальных движений	3	-	3
8.	Соединение танцевальных движений с гимнастическими	3	-	3
9.	Репетиционная работа	4	-	4
10	Постановочная работа	3	1	2
11	Заключительное занятие (подведение итогов)	1	0,5	0,5
	ИТОГО:	34	4	30