**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3 г. Южи Ивановской области**

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБОУСОШ №3

****** \_\_\_\_\_\_Л. Б. Паничева

 30.08.2018 год

 ***ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО***

***ОБРАЗОВАНИЯ***

***ДЛЯ 3-8 КЛАССОВ***

 **Составитель:**

 **учитель физической культуры**

 **высшей категории**

 **Кособрюхова Л.А.**

**2018 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)

Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор МатвеевА.П., Москва, «Просвещение» 2014г).

Занятия черлидингом являются одной из инновационных форм в системе внеклассной работы. Данное направление активно развивается в нашей стране как в виде самостоятельных занятий школьников, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности. Всё чаще соревнования по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки (черлидеров), в связи с чем остро стоит вопрос о квалифицированном обучении желающих посещать и изучать черлидинг (программа ДАНС). Программа дополнительного образования «Черлидинг» предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях.

Программа занятий «Черлидинг» позволяет учащимся познакомиться с новым направлением танцевальной подготовки и освоить его базовые элементы. Программа создана на основе программы кружка по современным танцам.

Целью программы «Черлидинг» является формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

Содержание занятий позволяет решать следующие задачи:

1. Образовательные:

1)  формировать у учащихся знания об истории развития черлидинга, связи с другими видами искусства и спорта, методах и принципах обучения, тенденциях развития в Республике Беларусь,

2)  обучить школьников безопасному поведению на занятиях, в быту, при посещении массовых мероприятий;

3)  научить занимающихся различать виды танца, определять специфические особенности каждого из них;

4)   формировать у школьников умение грамотно подбирать движения для танцевального комплекса по черлидингу, анализировать выступления команд поддержки по сложности, исполнительскому мастерству, костюмам и атрибутам в номере, умение создавать связки на основе изученных композиций.

2. Развивающие:

1)     развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер учащихся;

2)     развивать у учащихся чувство формы, ритма, восприятия, пространства, цвета и его преобразования, линий, контраста и т.д;

3)     формировать у школьников необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий черлидингом.

3. Воспитательные:

1)     содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

2)     воспитывать у учащихся творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.

Занятия черлидингом содействуют укреплению здоровья учащихся, профилактике нарушений осанки, инфекционных заболеваний, формированию стрессоустойчивости.

Программа рассчитана на 34 часа в год (один час в неделю). Программа рассчитана на учащихся (девушек) III–VIII классов. Программа предполагает постепенное увеличение требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний занимающихся.

В III–IV классах занятия черлидингом носят ознакомительный характер. Учащиеся осваивают простейшие танцевальные элементы, составляются связки 4х8.

В V–VI классах уделяется внимание изучению большого количества вариаций Диско 6х8, уделяется внимание пластике и упражнениям для развития физических качеств.

В VII–VIII классах помимо технической и физической подготовки занимающихся, акцентируется внимание на самостоятельном составлении композиций 4-6х8, построении номеров, психологической подготовке (развитии волевых и лидерских качеств личности).

Основной формой работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов. Программа осуществляется в рамках работы школьного спортивного клуба. Проводить занятия учителю физической культуры помогают девушки 11 класса, занимающиеся хореографией.

В процессе занятий  у учащихся формируется бережное отношение к общест­венной собственности, чувство ответственности перед коллективом; школьники учатся сознательно и добросовестно относиться к своим обязанностям, уважать старших, налаживать дружеские отношения с товарищами, быть орга­низованными и дисциплинированными.

Учащиеся зачисляются на занятия по желанию учащихся и при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 3 класс | 4 класс | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс |
| *Теорерический раздел* |
| 1 | Вводное занятие.Правила безопасного поведения учащихся на занятиях,  требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Зарождение черлидинга.  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3 | Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. |  |  | 1 |  |  |  |
| 5 | Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров.   |  |  | 1 |  |  |  |
| 6 | Классификация упражнений в черлидинге. История развития современного танца Диско. Технико-тактические приемы.  |  |  |  | 1 |  |  |
| 7 | Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники. |  |  |  |  | 0,5 |  |
| 8 | Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно. |  |  |  |  | 0,5 |  |
| 9 | Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.  |  |  |  |  | 1 |  |
| 10 | Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды. |  |  |  |  |  | 1 |
|   | Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. |  |  |  |  |  | 1 |
|  | Всего часов: | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| *Практический раздел* |
| 1 | Базовые элементы ДАНС-программы: |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | - основные позиции рук и ног; | 2 | 1 | 1 | 0,5 |  |  |
| 1.2 | -движения ног с полным и частичным переносом веса; | 1 | 1 | 1 | 0,5 |  |  |
| 1.3 | - движения корпуса; | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |
| 1.4 | - движения бедер; |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 1.5 | - махи и вращения; | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 1.6 | - шпагаты, полушпагаты, мост; | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 1.7 | - варианты прыжков. |  |  | 0,5 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Танец в стиле Диско: |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | - основная позиция и варианты шагов; | 2 | 1 | 1 | 0,5 |  |  |
| 2.2 | - движения рук, соединение с шагами; | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | - вариации в стиле Диско 4х8; | 12 | 13 |  |  |  |  |
| 2.4 | - вариации в стиле Диско 6х8; |  |  | 10 | 6 |  |  |
| 2.5 | - вариации в стиле Диско 8х8 и более. |  |  |  | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 3. Танец в стиле Техно: |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | - основные шаги и движения рук; |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 3.2 | - вариации в стиле Техно 6х8; |  |  |  |  | 8 |  |
| 3.3 | - вариации в стиле Техно 8х8 и более. |  |  |  |  |  | 8 |
| 4 | Основы танцевальной подготовки. |  |  |  | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Общая физическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | - упражнения для развития силовых способностей; | + | + | + | + | + | + |
| 5.2 | - упражнения для развития скорости движений; |  | + | + | + | + |  |
| 5.3 | - упражнения для развития выносливости; |  |  | + | + | + | + |
| 5.4 | - упражнения для развития гибкости и пластичности; | + | + | + | + | + | + |
| 5.5 | -упражнения для развития координационных способностей; | + | + | + | + | + | + |
| 5.6 | - упражнения на расслабление; | + | + | + | + | + |  |
| 5.7 | - акробатические упражнения; |  |  |  | + | + | + |
| 5.8 | - тестирование специальной физической подготовленности. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Постановочная работа. | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| 7 | Выступления перед зрителями |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Всего часов: | 33 | 33 | 32 | 33 | 32 | 32 |
|   | Итого часов | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

**3 класс**

*Теоретический раздел*

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1). Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Зарождение черлидинга.

История возникновения черлидинга.

*Практический раздел*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Танец в стиле Диско:

Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунс шаги (baunce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Вариация в стиле Диско 4х8 (не менее 5 вариаций в год).

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Тестирование специальной физической подготовленности

(см. Приложение 2).

*Постановочная работа:*

Составление номера до 1,5 минуты под темп музыки 124-126 уд/мин.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 3-х классов должны знать:

1. Правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

2. Историю возникновения и развития черлидинга.

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

Должны уметь:

1.Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

3. Выполнять танцевальные связки на 4 «восьмерки» в темп музыки.

4. Выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам.

5. Различать темп музыкальных произведений (быстрый, средний, медленный).

6. Выполнять упражнение «мост» из исходного положения стоя.

Должны владеть: чувством ритма; навыками простейшего самоконтроля.

**4 класс**

*Теоретический раздел*

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1). Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

Тенденции развития черлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Роль занятий черлидингом для укрепления здоровья, физического развития личности.

*Практический раздел*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Танец в стиле Диско.

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm sciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шасе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 4х8 (не менее 7 вариаций в год).

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

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 2минут под темп музыки 124-126 уд/мин.

Выступления перед зрителями.

Участие в школьных мероприятиях, в том числе районных соревнованиях.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 4-х классов должны знать:

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

2. Что включает в себя черлидинг. Упражнения черлидинга для развития физических качеств на занятиях.

3. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

4. Правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога.

2. Выполнять два (на выбор) танцевальных комплекса по 4 «восьмерки» в темп музыки 124-126 уд/мин.

3. Выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам.

4. Участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 1 (одну) минуту.

5. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

 Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма.

**5 класс**

*Теоретический раздел*

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1).  Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях.

Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки. Следовые эффекты, кумулятивный эффект после занятий.

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

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.

*Практический раздел*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Танец в стиле Диско.

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm sciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шасе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6х8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития аэробной выносливости.

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 под темп музыки 126-128 уд/мин.

Выступления перед зрителями.

Участие в школьных мероприятиях, в том числе районных соревнованиях.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 5-х классов должны знать:

1. Правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся, правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

2. Исходное положение, движения рук и ног и их согласованность. Самоконтроль на тренировке и после нее. Связь современных танцев с другими видами искусства и спорта.

3. Связь черлидинга со спортом и искусством.

4. Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки.

5. Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога.

2. Выполнять два (на выбор) танцевальных комплекса по 4 «восьмерки» в темп музыки 124-126 уд/мин.

3. Самостоятельно исполнить 3 вариации по Диско под счет педагога

4. Участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 2 (две) минуты.

5. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

 Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности на занятии, «кодексом черлидеров».

**6 класс**

*Теоретический раздел*

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1).  Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Классификация упражнений в черлидинге. История развития современного танца Диско. Технико-тактические приемы.

Методы подготовки в черлидинге. Цель и задачи ДАНС-программы. Связь черлидинга со спортом, искусством и другими творческими видами двигательной активности. Новые направления в черлидинге (программа ДАНС). История развития современного танца Диско, Технико-тактические приемы, используемые при танцевании данного стиля. Связь танца Диско с другими стилями современных танцев (хип-хоп, техно, хаус, тектоник).

*Практический раздел*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках и т.д.

Танец в стиле Диско.

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm sciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шасе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6х8 (не менее 2-3 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Вариация в стиле Диско 8х8 и более (3-4 вариации в год).

*Основы танцевальной подготовки:*

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

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 стиле Диско.

Выступления перед зрителями.

Участие в школьных мероприятиях, в том числе районных соревнованиях.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 6-х классов должны знать:

1. Организацию занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

2. Историю развития современного танца Диско, Технико-тактические приемы, используемые при танцевании данного стиля.

3. Связь танца Диско с другими стилями современных танцев (хип-хоп, техно, хаус, тектоник).

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога.

2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса по 6 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин.

3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку 2-4 «восьмерок»

4. Участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 3 (три) минуты.

5. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

 Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, чувством лидерства (мотивация «достижение успеха»).

**7 класс**

*Теоретический раздел*

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1).  Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники*.*

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Исходное положение, движения рук и ног и их согласованность. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно.

Связь стилей танца Диско и Техно и их отличительные особенности. Особенности возникновения стилей, тенденции развития в странах Европы

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.

*Практический раздел*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны и т.д.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках и т.д.; в сочетании с танцевальными движениями.

Сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.

Танец в стиле Диско.

Вариация в стиле Диско 8х8 и более (2 вариации в год).

Танец в стиле Техно.

Основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнения движений.

Движения в стиле Техно: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling ( перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как с втиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party  (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hip salute (варианты концовки в вариации Техно), Hill («фишки» стиля Техно).

Вариация складывается из выше перечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126-128 уд/мин.

*Основы танцевальной подготовки:*

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности и т.д. Выполнение пластических движений; статические упражнения (за основу выполнения данных упражнений берутся положения базовой йоги); кувырки вперед назад, с прыжком, из различных исходных положений.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

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.

Выступления перед зрителями.

Участие в школьных мероприятиях, в том числе районных соревнованиях.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 7-х классов должны знать:

1. 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; правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

2. Что включает в себя стиль Техно. Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники.

3. Исходное положение, движения рук и ног и их согласованность.

4. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

5. Связь стилей танца Диско и Техно и их особенности танцевания.

6. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога.

2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса по 8 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин.

3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку  4-6 «восьмерок».

5. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, уверенностью в победу (мотивация «достижение успеха»).

**8 класс**

Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1).  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.

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

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*

Базовые элементы ДАНС-программы:

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны и т.д.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках и т.д.; в сочетании с танцевальными движениями.

Сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.

Танец в стиле Диско.

Вариация в стиле Диско 8х8 и более (2 вариации в год).

Танец в стиле Техно.

Основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнения движений.

Движения в стиле Техно: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling ( перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как с втиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party  (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hip salute (варианты концовки в вариации Техно), Hill («фишки» стиля Техно).

Вариация складывается из выше перечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126-128 уд/мин.

*Основы танцевальной подготовки:*

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности и т.д. Выполнение пластических движений; статические упражнения (за основу выполнения данных упражнений берутся положения (асаны) базовой йоги); - кувырки вперед назад, с прыжком.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

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;

- постановка 2-х танцевальных номеров на основе изученного материала в стилях Диско и Техно-Рейв.

Выступления:

Танцевальное сопровождение школьных праздников и спортивных мероприятий.

Итоговое занятие.

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

*Ожидаемые результаты*

Учащиеся 8-х классов должны знать:

1.Правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.

2. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные показатели самоконтроля. Основные принципы профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи.

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

4. 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.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога.

2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса по 8 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин.

3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку  4-6 «восьмерок».

4. Участвовать в постановке номеров, длительность которых соответствует положению о соревнованиях по черлидингу;

5. Уметь взаимодействовать с партнерами по команде.

6. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества.

Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, чувством лидерства

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Гуревич,И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.

Житько,А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.

Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:[www.ido-online.com](http://www.ido-online.com).-Дата доступа:11.12. 2007.

Петров,П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.

Петрович,Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академиической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.

 Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2007. - Режим доступа: http ://www.cheerleading.ru. - Дата доступа: 11.12.2008.

Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность возлагается на инструктора, 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 самостраховке, 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;

Программа не предусматривает построения «пирамид» и сложных акробатических трюков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика тестирования специальной физической подготовленности

Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, с.

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 стоя 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

Выполнятся 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.