

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей № 110 им. Л. К. Гришиной**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МАОУ лицей №110
им. Л. К. Гришиной
Протокол № 1 от 30.08.24

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №18 от 30.09.24
МАОУ лицей №110
им. Л. К. Гришиной
директор И. И. Сметанин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА/
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОГОНЬ»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год (60 часов)

Автор: О.А.Тесёлкина
учитель физической культуры высшей категории

**Екатеринбург
2024**

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса	7
Раздел 3. Тематическое планирование.....	11
Раздел 4. Содержание курса.....	13
Раздел 5. Условия реализации программы	18

Раздел 1. Пояснительная записка

- **Актуальность программы** - занятия по программе внеурочной деятельности «Огонь» дают возможность обучающимся разносторонне развивать личность ребёнка, а также способствовать общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Данная программа направлена на овладение основами чир спорта и танцевальных направлений, техники и тактики выступлений. Это позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности.
- **Место данного курса в основной образовательной программе** - занятия по данной программе тесно связаны с уроками физической культуры (блок Гимнастика) и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми элементами. Предоставляет обучающимся возможность познать свои физические возможности, укрепить здоровье, способствует творческой самореализации личности, адаптации и социализации, развивает творческое воображение.
- **Цель курса**___ – создание условий для гармоничного, физического развития, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовки общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).
- **Задачи курса:**
обучающие:

- дать необходимый объём знаний, умений и навыков в области общей и специальной спортивной подготовки, танцевальной и музыкальной культуры;
- совершенствовать технико-тактические действия в избранном виде деятельности;
- сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям чир спорта и хореографии;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

развивающие:

- формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью и устойчивую потребность в соблюдении норм здорового образа жизни через организацию здоровьесберегающего характера учебной деятельности и конструктивного общения, формирования установок на использование здорового питания;
- формировать навыки работы в коллективе (в команде), настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за принимаемые решения и творческий результат;
- развивать самостоятельность, самоконтроль, рефлекссию, формировать адекватную самооценку;

- воспитывать чувство гордости и патриотизма в отношении родного города, области, государства, собственных достижений и достижений сверстников в различных сферах.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

Виды занятий:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке;
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревнования, фестивали, конкурсы;
- посещение мастер-классов профессиональных команд и педагогов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Группа обучающихся - 11 – 17 лет (5-11 классы) с основной и подготовительной группой здоровья. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям и соревнованиям. Группа сборная. В группе не более 12-15 человек, что соответствует требованиям техники безопасности при занятиях чир спортом и хореографии.

Набор детей в группу проводится по предварительному отбору со спортивной или хореографической подготовкой. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Объем программы: 60 часов.

Срок ее освоения: 30 учебных недель в течение учебного года.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Час равен 40 минутам.

Содержание курса предполагает проведение занятий в большом и малом спортивных залах лица и на свежем воздухе

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные использование ценности чир спорта и хореографии для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- знание истории возникновения «Чир спорта»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий чир спортом и хореографии, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий чир спортом и хореографией;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять в соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Оценочные материалы:

в учебном процессе оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит **на 2 уровнях**. Используются как групповые, так и

индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и физических качеств обучающихся. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
<i>Вводный /стартовый</i> начало учебного года	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	Индивидуальный	наблюдение; тестирование (физкультурно-спортивные нормативы)
<i>Текущий</i> (в течение всего учебного года)/коррекционный	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов опрос; демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; исполнение разученных композиций
<i>Итоговый</i> (аттестация)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный Групповой	наблюдение; исполнение постановочных этюдов; индивидуальный отчет тестирование (физкультурно-спортивные нормативы) демонстрация спортивно-танцевальных комбинаций; отчетный концерт; открытое занятие; участие в соревнованиях

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы/методы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Введение в программу»					
1.1.	Вводное занятие. ТБ. Личная гигиена и правила самоконтроля. Правила соревнований. История чир спорта.	2	2	-	Групповой/опрос
Блок 2. «Общая физическая подготовка»					
2.1.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Индивидуальный/наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Индивидуальный/наблюдение
Блок 3. Акробатическая подготовка»					
3.1.	Усложненные элементы акробатики (базовые)	5	1	4	Индивидуальный/наблюдение Демонстрация комбинаций
Блок 4. «Хореография. Пластика»					
4.1.	Элементы классического танца	5	-	5	Групповой /опрос
4.2.	Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе	6	2	4	Индивидуальный/наблюдение
Блок 5. «Техника чир спорта»					
5.1.	Совершенствование техники исполнения	6	-	6	Индивидуальный/наблюдение Демонстрация комбинаций
5.2.	Действия флайера в воздухе	4	-	4	Индивидуальный/наблюдение Групповой/демонстрация, исполнение
5.3.	Обязательные элементы данс-программы	6	2	4	Индивидуальный/наблюдение Групповой/демонстрация, исполнение
Блок 6. «Психологическая подготовка»					
6.1.	Психологическая подготовка к соревнованиям	2	1	1	Индивидуальный/наблюдение
6.2.	Индивидуальная и интегральная подготовка	2	-	2	Индивидуальный/наблюдение
Блок 7. «Учебно-тренировочные мероприятия, соревнования, аттестация»					
7.1.	Посещение соревнований, концертов и фестивалей профессиональных коллективов.	2	1	1	Групповой/опрос/наблюдение.
7.2.	Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах и акциях.	2	-	2	Групповой/опрос Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах и акциях.
7.3.	Аттестация обучающихся (текущая, итоговая)	2	-	2	Групповой/демонстрация, отчетный концерт, открытое занятие Индивидуальный/тестирование, исполнение постановочных этюдов, отчет с демонстрацией
	Резервное время	6			
	ИТОГО:	60			

Раздел 4. Содержание курса

Блок 1. «Введение в программу».

Тема 1.1. Введение. Правила международного союза чирлидинга

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности при выполнении элементов повышенной сложности. Личная гигиена и правила самоконтроля. Правила соревнований. История чир спорта. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта.

Блок 2. «Общая физическая подготовка».

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Практика: Выполнение упражнений на совершенствование двигательных качеств.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;

- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.); поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.
- упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками с использованием скакалок и других предметов;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь;
- пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия

постепенно увеличивать); прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках:

– Прыжки из глубокого приседа; прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке); прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек; прыжки в глубину с высоты 30–40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения чирлидинга в сочетании с различными движениями руками.

Блок 3. «Акробатическая подготовка»

Тема 3.1. Усложненные элементы акробатики

Практика: Последовательное обучение и выполнение элементов акробатики: колесо, колесо на одной руке, колесо без рук, переворот вперед, переворот вперед на одной руке, переворот назад. Взаимодействия и поддержки.

Блок 4. «Хореография. Пластика»

Тема 4.1. Элементы классического танца

Практика: Отработка элементов классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

– приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

– нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье.

Тема 4.2. Сочетание различных танцевальных стилей в данс-программе

Теория: Знакомство с особенностями танцевальных стилей

Практика: Обучение, выполнение и отработка элементов модерн-танца, джаз-балета, хип-хоп. Сочетание их с другими танцевальными стилями в чирлидинге. Импровизация.

Блок 5. «Техника чир спорта»

Тема 5.1. Совершенствование техники исполнения

Практика: Отработка техники исполнения элементов и программы, манеры исполнения, эмоционального состояния.

Умение самостоятельно составлять композицию.

Тема 5.2. Действия флайера в воздухе

Практика: Отработка захода и спуска флайера на подержках.

Взаимодействия и поддержки.

Тема 5.3. Обязательные элементы Данс-программы

Практика: Шпагаты и махи: поперечный правый шпагат, поперечный левый шпагат, прямой шпагат, мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат).

Лип-прыжки: высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в Той-тач, Калипсо, в тилд, «жар-птица»

Чир-прыжки: той тац, той тац в пол, хёдлер, хёрки, «си».

Повороты: двойной оборот в пассе, гранд, фуэте, в куппи, арабеск, солнышко.

Базовые положения чир рук.

Блок 6. «Психологическая подготовка»

Тема 6.1. Психологическая подготовка к соревнованиям

Теория: изучение психологических основ при подготовке к соревнованиям. Тактическая и теоретическая подготовка. Формирование специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в чирлидинге.

Практика: Проведение тренингов:

- по разработке индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- по совершенствованию методики саморегуляции психических состояний;
- по формированию эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- по отработке индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- по сохранению нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений

Тема 6.2. Индивидуальная и интегральная подготовка

Практика: Составление индивидуальной программы подготовки, распределения сил, тактика поведения. Подбор и расстановка чирлидеров в команде, определение командных и личных задач.

Блок 7. «Учебно-тренировочные соревнования»

Тема 7.1. Посещение соревнований, концертов и фестивалей профессиональных коллективов.

Теория: Ознакомление с профессиональными командами и лучшими коллективами, педагогами Свердловской области, России и мира.

Ознакомление с правилами судейства.

Практика: Посещение соревнований, концертов и фестивалей профессиональных коллективов.

Тема 7.2. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах и акциях.

Практика: Подготовка к соревнованиям. «Выведение» команды в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях различных уровней.

Тема 7.3. Аттестация (текущая, итоговая)

Практика: Тесты по общей, специальной физической и хореографической подготовке, отчетный концерт, открытое занятие, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Раздел 5. Условия реализации программы

материально-технические условия:

- Большой спортивный зал , малый спортивный зал .
- Уличная комплексная площадка.
- Музыкальный центр.
- Спортивные маты – 4 штуки.
- Помпоны - 16 пар.
- Утяжелители - 16 штук.
- Шведские стенки -5 штук.
- Скакалки – 16 штук.
- Спортивные коврики - 16 штук.
- Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, флеш-накопители с учебным материалом.
- Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература для педагога:

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.
2.	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:

	ФиС, 2010. – 543 с.
3.	Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост.Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011
4.	Чирлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по чирлидингу. – М.: РОО «Федерация чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», 2008.- 44 с.
5.	http://cheerleading.ru/ucheba
	<i>Методическая продукция</i>
1.	Карта индивидуального образовательного маршрута для обучающегося с особенностями физического развития (образец)
2.	Карта индивидуального образовательного маршрута для обучающегося, демонстрирующего продвинутое физические качества (образец)
3.	Таблицы контроля уровня освоения программы: <ul style="list-style-type: none"> – оценка уровня хореографической подготовки; – оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; – контрольно-переводные нормативы
3.	Список тем проектно-исследовательской работы «Танцевальные и музыкальные стили»
4.	Электронная презентация по теме «Танцевальные и музыкальные стили»
5.	Глоссарий понятий
6.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
7.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
8.	Компакт-диски с записями музыкального сопровождения программ выступлений
9.	Компакт диски с записями программ выступлений (собственных и других команд)

<i>Дидактические материалы</i>	
1.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
3.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

Литература для обучающихся и родителей:

1. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2020.-35с.
2. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2018. - №11.
- 3.Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2017.-Режим доступа:www.ido-online.com
4. Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2017. - Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>.
- 5.Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для школьников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.