




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г. Южи Ивановской области

155630, Ивановская область, г.Южа, ул.Советская, д20, т.факс(49347)2-12-30,е-
mail:msoh3@mail.ru

Принята
на заседании
школы
педагогического совета

протокол №1
от 28.08.2020г.


«Согласовано»
Зам. директора по ВР

 О.А.Гарина

28.08.2020г..

«Утверждаю»
Директор



 Л.Б.Паничева

Приказ № 147/1
28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕРЛИДИНГ»**

НАПРАВЛЕНИЕ: в области физической культуры

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 10- 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель-разработчик:
Кособрюхова Лариса Анатольевна,
учитель физической культуры

ЮЖА, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки 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».
4. 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.
5. 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 4x8 .

В V–VI классах уделяется внимание изучению большого количества вариаций Диско 6x8, 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 4-6x8, 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 I 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
		<i>Теоретический раздел</i>					
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. Техничко-тактические приемы.				1		
7	Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности					0,5	

	техники.						
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
<i>Практический раздел</i>							
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	2	1	1	0,5		

	шагов;						
2.2	- движения рук, соединение с шагами;	2	2	1			
2.3	- вариации в стиле Диско 4x8;	12	13				
2.4	- вариации в стиле Диско 6x8;			10	6		
2.5	- вариации в стиле Диско 8x8 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 6x8;					8	
3.3	- вариации в стиле Техно 8x8 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 (bounce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Вариация в стиле Диско 4x8 (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 (funky 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), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 4x8 (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 2 минут 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.

Шапагат правый, левый, поперечный, полушапагаты 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 (funky 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 scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

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

Вариация в стиле Диско 6x8 (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. Техничко-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, Техничко-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 (funky 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 scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

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

Вариация в стиле Диско 6x8 (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 8x8 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, Техничко-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 8x8 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 quadrante (движения ног по квадрату), Hip-hop gun («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Woqonag (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 8x8 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 в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Woqonag (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:

- 1.
2. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 35с.
3. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. – С. 36-38.
4. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс]. 2007. - Режим доступа: www.ido-online.com. - Дата доступа: 11.12. 2007.
5. 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.
6. Петрович, Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003. - 32с.
7. 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.
8. 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 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;

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
- 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.