## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## средняя общеобразовательная школа № 14

муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета

протокол № 1

от \_\_\_ августа 20\_\_\_ года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Варламова /

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Черлидингу**

Ступень обучения (класс)основное общее образование (5-7 класс)

Количество часов 34

УчительТарасенко Оксана Александровна

Рабочая программа составлена по документам НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа выполняется по плану НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

      Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности.

  В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

  Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической  и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

     В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

     Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

**Цели и задачи программы по черлидингу**

**Цель** – занятий черлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов школьниц учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге

- формирования знаний из области физической культуры и спорта

- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости,

  быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование нравственных качеств занимающихся;

- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

     Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

      Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей СОГЛАСОВАНО

математики и естественных наук Зам. директора по УВР

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Пособилова О.Ю. /

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_ / С. Н. Федорчук / «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Сердюк

28 . 08. 2014 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **Черлидингу**

5- 7 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1час;

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета от 30. 08.2013 протокол № 1

Календарно-тематическое планирование по черлидингу .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Т./б. на занятиях. | 1 | 4.09 |  |
| 2. | Зарождение черлидинга. Его значение для укрепления здоровья, всестороннего развития детей. | 1 | 11.09 |  |
| 3. | Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. | 1 | 18.09 |  |
| 4. | Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники. | 1 | 25.09 |  |
| 5. | Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно. | 1 | 2.10 |  |
| 6. | Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия. | 1 | 9.10 |  |
| 7. | Базовые элементы ДАНС-программы, ознакомление. | 1 | 16.10 |  |
| 8. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - основные позиции рук и ног; | 1 | 23.10 |  |
| 9. | Базовые элементы ДАНС-программы:  -движения ног с полным и частичным переносом веса; | 1 | 30.10 |  |
| 10. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - движения корпуса; | 1 | 13.11 |  |
| 11. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - движения бедер; | 1 | 20.11 |  |
| 12. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - махи и вращения; | 1 | 27.11 |  |
| 13. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - шпагаты, полушпагаты, мост; | 1 | 4.12 |  |
| 14. | Базовые элементы ДАНС-программы:  - варианты прыжков. | 1 | 11.12 |  |
| 15. | Контрольное занятие, базовых элементов ДАНС-программы. | 1 | 18.12 |  |
| 16. | Танец в стиле Диско ознакомление. | 1 | 25.12 |  |
| 17. | Танец в стиле Диско:  - основная позиция и варианты шагов; | 1 | 15.01 |  |
| 18. | Танец в стиле Диско:  - движения рук, соединение с шагами; | 1 | 22.01 |  |
| 19. | Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Диско. | 1 | 29.01 |  |
| 20. | Танец в стиле Техно, ознакомление. | 1 | 5.02 |  |
| 21. | Танец в стиле Техно:  - основные шаги и движения рук; | 1 | 12.02 |  |
| 22. | Танец в стиле Техно:  - вариации в стиле Техно 6х8 | 1 | 19.02 |  |
| 23. | Танец в стиле Техно:  - вариации в стиле Техно 8х8 и более. | 1 | 26.02 |  |
| 24. | Контрольное занятие, базовых элементов танца в стиле Техно. | 1 | 5.03 |  |
| 25. | Основы танцевальной подготовки. | 1 | 12.03 |  |
| 26. | Общая физическая подготовка:  - упражнения для развития силовых способностей;  - упражнения для развития скорости движений; | 1 | 19.03 |  |
| 27. | Общая физическая подготовка:  - упражнения для развития выносливости;  - упражнения для развития гибкости и пластичности; | 1 | 2.04 |  |
| 28. | Общая физическая подготовка:  -упражнения для развития координационных способностей;  - упражнения на расслабление; | 1 | 9.04 |  |
| 29. | Общая физическая подготовка:  - акробатические упражнения;  - тестирование специальной физической подготовленности. | 1 | 16.04 |  |
| 30-33 | Постановочная работа. | 4 | 23.04  30.04  7.05  14.05 |  |
| 34. | Итоговое занятие. | 1 | 21.05 |  |