

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Чир Денс»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Макаровская Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, Лицей №144 Калининского района строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка».

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Денс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Денс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Денс строится на принципе сочетания разнообразных танцевальных стилей. Обязательные элементы Денс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Для реализации данной программы, учитываются здоровые сберегающие технологии (Приложение 1)

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность занятий по программе Чир денс состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школы и района в качестве групп поддержки

Программа разработана на один год и предполагает занятия по программе чирденс . Это выполнение танцевальных композиций с предметами с использованием акробатических элементов, прыжков, махов и пируэтов.

Новизна: данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения средствами танца с помпонами (чирденс) влечет за собой:

- ✓ преодоление застенчивости, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- ✓ формирование повышенной работоспособности для достижения поставленной цели
- ✓ осознание ответственности за свое здоровье в течение всей жизни.
- ✓ развитие сплоченности и преданности общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- ✓ развитие креативности мышления, так как мнение каждого члена команды учитывается при постановке номера
- ✓ развитие личной ответственности
- ✓ уважение к социальным нормам и требованиям
- ✓ дисциплинированность, собранность, надежность
- ✓ развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- ✓ формирование необходимости в правильном распределении времени в повседневной жизни

Цель:

Цель - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами (помпонами)
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

✓ развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.

✓ выработка правильной осанки

✓ развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.

Воспитательные:

✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;

✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;

✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга

✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности.

Режим занятий:

Программа рассчитана на один год. В секцию принимаются девочки и мальчики 10 - 14 лет.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по два часа. (72 часа)

Условия реализации программы:

Условия набора в группу чирденс. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы по составу могут быть разновозрастными. Численность группы – 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение. Основная цель занятий чирденс состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

✓ фронтальная (в процессе тренинга);

✓ Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);

✓ Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);

Формы проведения занятий:

✓ круговая тренировка по станциям;

✓ «круг осанки»;

✓ эстафеты, подвижные игры;

✓ соревновательные выступления;

✓ показательные выступления (концертная деятельность);

✓ фестиваль чирданс;

✓ конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);

✓ психологические тренинги;

Материально-техническое оснащение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

✓ персональный компьютер;

✓ гимнастические маты, гимнастические коврики;

✓ гимнастические скамейки;

✓ секундомер;

✓ скакалки;

✓ обручи;

✓ гантели,

✓ помпоны

✓ музыкальный центр, диски, флеш-карты.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Методы обучения

- ✓ словесные - беседы
- ✓ наглядные - видеоматериалы
- ✓ практические - танцевальные комбинации с использованием предметов (помпонов), сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

К личностным результатам освоения учащимися содержания программы по чирденс относятся

Умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы;
- ✓ длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- ✓ максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

Формирование:

- ✓ потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

- ✓ интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

К метапредметным результатам относятся

Овладение:

- ✓ базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- ✓ способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;
- ✓ способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Умения:

- ✓ планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

✓ определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

✓ воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

✓ свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

✓ организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

К предметным результатам относятся

Формирование:

✓ представлений об истории чирлидинга, основных направлениях его современного развития, о значении занятий танцами для укрепления здоровья человека;

✓ знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

✓ точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации чирденса на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

✓ демонстрировать правильную технику работы с помпонами;

✓ слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;

✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Способ проверки: диагностика результативности (Приложение 2), открытый урок, показательные выступления

Учебный план

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия. «Чирлидинг, терминология чирлидинга»	1	1		Опрос
2	ОФП	10		10	Тестирование физических качеств
3	Хореография	8		8	Зачет
4	Развитие гибкости	8		8	Тестирование
5	Акробатика	10		10	Зачет
6	Работа с помпонами	8		8	Зачет
7	Выполнение комбинаций Чир денс	23		23	Анализ деятельности обучаемых на занятии
8	Выступления	2		2	Наблюдение
9	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение, тестирование
	Всего	72	1	71	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Чирденс»
на 2018-2019 учебный год**

Год обуче ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количеств о учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.18	25.05.19	36	72 часа	1 раз в неделю по 2 часа

Оценочные и методические материалы

«Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Чирденс»

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровье сберегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Для занятий хореографией, мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снижение нервно-психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса

В своей работе я использую здоровье сберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно – педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

Организационно – педагогические технологии: Определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии, должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии у обучающихся. Важно обратить внимание на санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Это помогает решить проблему преодоления неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения.

Психолого - педагогические технологии: Связаны с непосредственной работой педагога на занятиях и воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации занимающихся. Психологический комфорт, партнерские

отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебной деятельности.

Учебно-воспитательные технологии: Включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

Лечебно - оздоровительные технологии: Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно-оздоровительные технологии: Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немоощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике, мною применяются, также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм, ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровье сберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Чир Денс»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Макаровская Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. Знакомство с дисциплинами в чирлидинге, особенностями этого вида спорта, понятиями «синхронность», «расстановка», «перестроения».

2. ОФП

Теория. Физиологические особенности подросткового возраста. Особенности развития физических качеств подростков.

Практика. Выполнение упражнений для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости). Выполнение тестовых упражнений. Входная, промежуточная, итоговая диагностика физической подготовленности учащихся.

3. Здоровье-главная ценность человека

Теория. Понятие о здоровье, ЗОЖ и его составляющих.

4. Развитие гибкости

Теория. Виды гибкости человека (пассивная, активная), упражнения для развития гибкости.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие гибкости.
- Выполнение элементов, требующих хорошего уровня растяжки (мост, шпагат, флажок).

5. Работа с помпонами

Теория. Правила чирлидинга. Особенности техники движений рук с помпонами.

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие силы верхних конечностей.

- Упражнения с утяжелителями и эспандерами.
- Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц.

- Движения рук с помпонами в разном темпе.

- Броски и ловля помпонов стоя на месте и в движении.

- Жонглирования помпонами.

6. Акробатика

- Упражнения на развитие ловкости и силы.

- Выполнение переворота в сторону (колесо)

- Выполнение перекатов и кувырков

- Выполнение моста с ног

- Выполнение стойки на руках

- Выполнение акробатических элементов с помпонами в руках

7. Хореография

Теория Терминология классической хореографии, позиции рук и ног.

Практика

- Выполнение элементов классической хореографии у станка.

- Выполнение элементов, используемых в композициях Чирденс: пируэт, батман, жете.

- Выполнение хореографических прыжков: перекидного, гранд жете, жете ан турнан.

8. Выполнение комбинаций чирденс с помпонами

- Выполнение базовых шагов и прыжков чирденс

- Выполнение комбинаций с помпонами под музыкальное сопровождение

- Выполнение простых поддержек и пирамид

- Работа над артистизмом и выразительностью движений в танце.

9. Выступления на мероприятиях

- Участие в мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

10. Итоговое занятие

Исполнение композиции с использованием двигательных действий, изученных за прошедший период. Выступление перед родителями на открытом занятии.