

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Управление образования администрации Верхнекетского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя общеобразовательная школа №2»
Верхнекетского района Томской области

РАССМОТРЕНО

заседании ШМО

Татаркина О.Н.
Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Сутягина В.В.
«31» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Тихонова И.А.
Приказ № 118/о
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 5951548)

Спортивная акробатика
для обучающихся 5-8 классов

Белый Яр 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивная акробатика» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися 5-классов

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

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. 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.

Спортивная акробатика(черлидинг) - это современное и популярное направление в спорте, доступное всем обучающимся, всем группам здоровья и всем уровням физической подготовленности. Зажигательный танец с использованием помпонов, захватывающие дух акробатические трюки, задорные кричалки будут украшением всех физкультурных и культурно-массовых праздников. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Отличительная особенность: содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование посредством занятий черлидингом.;

Задачи: 1. Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.

2. Познакомить с особенностями спорта, терминологией основных элементов черлидинга.

3. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений.
4. Воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества в команде.
5. **Общая характеристика.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей и направлена на овладение учащимися основами черлидинга, техники и тактики выступлений. Предусмотрено проведение занятий в группе, составленной из одного класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Программа «Черлидинг» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности общеобразовательной школы № 418 (2020-2021 учебный год). Занятия проводятся в актовом зале школы № 418.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Теория. Знания о черлидинге. История возникновения черлидинга. Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Знакомство с программой на год. Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Практика. Выполнение статических и динамических упражнений с собственным весом, с отягощениями (сопротивление партнёра). Упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Базовые положения: рук (клинок, подсвечник, кинжалы), ног, выпадов, стоек. Положение тела. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка). Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады. Техника выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки). Аэробный комплекс: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Групповые акробатические упражнения в парах, тройках: построения пирамид (станты) в один, два яруса. Танцевальные связки,

перестроения. Точность, чёткость, синхронность выполнения движений. Постановочная работа. Показательные выступления (участие в концерте, приуроченном к окончанию учебного года).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Ученик научится:

- выполнять базовые движения черлидинга
- использовать кричалки, речёвки, приемы работы с реквизитом
- безопасно выполнять акробатические и силовые упражнения
- действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении танцевальных связок
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника учителя
- демонстрировать постановочную танцевальную работу

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о черлидинге.	1	1		
2	Изучение и отработка техники базовых элементов.	18			
3	Групповые акробатические упражнения (станты).	14			
4	Изучение и повторение танцевальных связок, составление постановочной работы.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История возникновения черлидинга. Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Базовые положения рук. Кричалки.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
2	Знакомство с программой на год. Базовые положения рук. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Скоростно-силовые упражнения.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
3	Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Базовые положения рук «ХАЙ ВИ» и «ЛОУ ВИ».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
4	Основной хлопок «клэп» - ладони соединяются плашмя и «клапс»- одна ладонь захватывает другую. Махи вперед, вертикальный шпагат. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/

5	Базовые положения ног. Координационные упражнения. Махи вперед, вертикальный шпагат. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
6	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник. Выпады вперед и в стороны. Мах в сторону, мах «веер».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
7	Базовые положения кистей рук – ведра, кинжалы. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Мах в сторону, мах «веер». Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «УГОЛ».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
8	Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «УГОЛ».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
9	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
10	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
11	Чир – прыжки: «разноножка»; «так», «той-тач» в парах с поддержкой. Изучение стантов: стойка на бедре двойной базы	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/
12	Чир – прыжки: «разноножка», «так», «той-тач». Изучение стантов: стойка на бедре	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • • http://cheerleading.spb.ru/

	двойной базы.				
13	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света» в парах с поддержкой	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
14	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
15	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
16	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
17	Колесо. Мост наклоном назад (из положения стоя).	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
18	Колесо. Мост наклоном назад (из положения стоя).	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
19	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360 градусов. «Солнышко»-пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
20	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360 градусов. «Солнышко»-пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
21	Совершенствование техники выполнения базовых элементов ДАНС-программы: махи и вращения.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
22	Совершенствование техники выполнения базовых элементов ДАНС-программы: махи	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/

	и вращения.				
23	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
24	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
25	Базовые элементы ДАНС-программы: движения ног с полным и частичным переносом веса, движения корпуса, движения бедер.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
26	Базовые элементы ДАНС-программы: движения ног с полным и частичным переносом веса, движения корпуса, движения бедер.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
27	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
28	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
29	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
30	Постановочная работа.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
31	Постановочная работа.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
32	Постановочная работа.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
33	Постановочная работа.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ • http://cheerleading.spb.ru/
34	Постановочная работа.	1	0	0	• http://cheerleading.ru/ •

					http://cheerleading.spb.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

