

## Аннотация образовательного ресурса

МРЦ «Школа – центр физической культуры и спорта»

**Тема ресурса** «Черлидинг»

**Формат ресурса** Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**Автор ресурса** - Мухина Алёна Игоревна, учитель физической культуры. Номинация, в которой представляется ресурс: «Воспитание нового поколения» (обновление программ внеурочной деятельности)

**Целевая аудитория** Обучающиеся 1-4 классов

### **Образовательные результаты**

- ✓ освоены базовые знания и общие представления о черлидинге, его истории и современном развитии, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ сформирована культура движения, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- ✓ повышены функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- ✓ развиты координационные (пространственные, временные, динамические) способности;
- ✓ воспитана потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ сформировано представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- ✓ освоены приёмы релаксации и самодиагностики.

### **Содержание**

Программа курса внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана на 34 часа, 1 год обучения. Состоит из разделов и тем

№	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Введение (2 часа)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.	1
<b>Раздел 2. Техническая подготовка. (13 часов)</b>		
3-6	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.	1/3
7-11	Чир прыжки	1/4
12-15	Физическая подготовка	4
<b>Раздел 3. Танцевально-техническая подготовка. (13 часа)</b>		
16-20	Базовые элементы	1/4
21-24	Ли прыжки	1/3

25-28	Стойки черлидера	4
<b>Раздел 4. Танцевальные движения (6 часов)</b>		
29-34	Хореографическая подготовка.	<b>6</b>

Содержание программы «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия проводятся под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала, представленного в программе, осуществляется с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

### ***Актуальность***

Внеурочная деятельность осуществляется посредством реализации рабочих программ внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы.

Рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются образовательной организацией самостоятельно на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее - ФГОС) с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Формы реализации внеурочной деятельности образовательная организация определяет самостоятельно.

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности рекомендуется использовать формы, носящие исследовательский, творческий характер.

Формы внеурочной деятельности должны:

- предусматривать активность и самостоятельность обучающихся; сочетать индивидуальную и групповую работу;

- обеспечивать гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии (в музеи, парки, спортивные объекты и др.), походы, деловые игры и пр.

В зависимости от конкретных условий реализации основной общеобразовательной программы, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования.