

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 3»  
(МБОУ «Начальная школа № 3»)

Приложение №1  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «Начальная школа № 3»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Чирлидинг»**

Направление: спортивно- оздоровительное

2 класс

Черногорск, 2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Чирлидинг» является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа №3» и состоит из следующих разделов: 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности; 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; 3) тематическое планирование.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **регулятивные универсальные учебные действия:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

###### **Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

##### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности**

### *Раздел 1. Введение (3 часа).*

Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

### *Раздел 2. Базовые элементы (10 часов).*

Базовые положения: рук, ног, выпадов, стоек. Положение тела.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, кинжалы. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка).

Положения ног. Комбинации положения стоя, лёжа, сидя.

### *Раздел 3. Танцевальные движения (19 часов).*

Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.

Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.

Танцевальные связки.

Аэробный комплекс.

### *Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка ( 2 часа)*

Упражнения на растягивание.

Упражнения на пресс.

### **Формы организации занятий**

- физические занятия
- игры
- соревнования
- круговая тренировка

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Введение (3 часа)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.	1
3.	История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.	1
<b>Раздел 2. Базовые элементы (10 часов)</b>		
4.	Базовые положения: рук, ног, выпадов, стоек. Положение тела.	1
5.	Базовые положения: рук, ног, выпадов, стоек. Положение тела.	1
6.	Базовые положения: рук, ног, выпадов, стоек. Положение тела.	1
7.	Положения рук. Особенности выполнения.	1
8.	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, кинжалы. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка).	1
9.	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, кинжалы. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка).	1
10.	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, кинжалы. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка).	1
11.	Положения ног. Комбинации положения стоя.	1
12.	Положения ног. Комбинации положения лёжа.	1
13.	Положения ног. Комбинации положения сидя.	1
<b>Раздел 3. Танцевальные движения (19 часов)</b>		
14.	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	1
15.	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	1
16.	Точность, чёткость, синхронность выполнения движений.	1
17.	Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.	1
18.	Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.	1
19.	Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.	1
20.	Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.	1
21.	Прыжки в черлидинге, техника выполнения. Особенности прыжков.	1
22.	Танцевальные связки.	1

23.	Танцевальные связки	1
24.	Танцевальные связки	1
25.	Танцевальные связки	1
26.	Танцевальные связки	1
27.	Аэробный комплекс.	1
28.	Аэробный комплекс.	1
29.	Аэробный комплекс.	1
30.	Аэробный комплекс.	1
31.	Аэробный комплекс.	1
32.	Аэробный комплекс.	1
<b>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка ( 2 часа)</b>		
33.	Упражнения на растягивание.	1
34.	Упражнения на пресс.	1