

Анатация
к рабочей программе по внеурочной деятельности
«Чирлидинг» 5-6 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Чирлидинг» для 5-6 класса,
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413). С изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г. (далее – ФГОС ООО);
- Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФООП ООО), утверждённой Приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»; ООП ООО МБОУ А-Е СШ

- **Целью программы** для обучающихся 5-6 классов по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

- **Задачи программы:**
 - • развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
 - • освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - • воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
 - • совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
 - • обучение приемам релаксации и самодиагностики;
 - • воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Место предмета в учебном плане:

- Программа рассчитана 1 год, в рамках внеурочной деятельности и включает модуль «Чирлидинг».
- Объем учебной нагрузки составляет: 34 (1 часа в неделю) занятий в 5-6 классе,
- Промежуточная аттестация - в форме «Участие в соревнованиях».

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

- **Введение**

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

- **Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.**

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

- **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

- **Стретчинг**

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

- **Акробатика**

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Учебно-методический комплект.

Используемая литература:

1. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с
2. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Используемые ресурсы:

1. Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
2. Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.

