

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено

на заседании ШМО

Протокол №__ от ____

Руководитель: _____

Принято

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 7»

Протокол №__ от ____

Утверждено

Приказ №__ от ____

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Лямина А.В. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности:

«Спортивные Звездочки»

г. Кемерово – 2019 г.

Содержание

Планируемые результаты.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	7
Тематическое планирование.....	13

Планируемые результаты освоения программы.

Спортивные звездочки – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Спортивные звездочки (черлидинг) - это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, спортивные звездочки пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Спортивные звездочки содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Спортивные звездочки (черлидинг) – это украшение всех физкультурных и культурно - массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад.

Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно - гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях. Поэтому спортивные звездочки (черлидинг) является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные звездочки»

для обучающихся 5 - 6 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Программа курса рассчитана на 34 часа в год из расчета 1 занятия в неделю и предполагает срок реализации на 1 год.

Целью программы для обучающихся 5 - 6 классов по спортивным звездочкам 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 спортивные звездочки для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- 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 навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и

спортивно - оздоровительной деятельности,

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха,

тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии

движения и музыки на состояние организма;

- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;

- обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами спортивные звездочки, танцевальных упражнений;

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные звездочки» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте, и в частности в области черлидинга;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивных звездочек (черлидинг) и ориентации на их выполнение.

Содержание курса внеурочной деятельности

Виды УУД формируемые на занятиях внеурочной деятельности

В сфере познавательных УУД будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «черлидинг»;
- раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
- ориентироваться в видах программ спортивные звездочки, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- выявлять связь занятий спортивных звездочек с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основных физических качеств;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере РУУД будут являться умения:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных

выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- адекватно оценивать собственные физические способности;
- вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
- контролировать действия партнёра в команде;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов;
- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Форма мероприятия	Основные понятия	Предполагаемый результат

1 четверть. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»					
1	Введение. Что такое спортивные танцы.	1	беседа	Знакомство с кружком, освоить первоначальные знания о танцах	Организационные моменты, техника безопасности, беседа об искусстве танца
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Наблюдение	Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка	Позиция ног(1,2,3,4).Определение различных музыкальных темпов. Виды шага(на п\п; на пяточках;
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Отработка движений.	Анализировать правильность упражнения. планировать последовательно сть его выполнения и правильно стью под руководством учителя. Оценивать правильность упражнений	Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами).Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик, незнайка. Па полька. Присядка мячик.
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	Обучение движениям.	Понимать истории и сюжета танца и обыграть. Синхронна двигаться в такт музыке. Вырабатывать правильность движения.	Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках
5	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	Знакомство с костюмом	Выполнять симметрично, синхронна, в такт музыки	Уметь слышать такты музыки, окончание куплета, припева. Различать темпы музыки, ритм, настроение.

				танец. Обыграть сюжет танца.	
6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	Отработка движений	Симметрично, синхронно, в такт музыки танец. Обыграть сюжет танца.	Игры на определение музыкального ритма и длительности нот, на развитие образного мышления, скорость реакции и т.д.
	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Отработка движений.	Оценивать правильность упражнений	Синхронно двигаться в такт музыке. Выбатывать правильность движения.
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	Обучение движениям.	Синхронно двигаться в такт музыке. Выбатывать правильность движения.	Выполнять комплекс движений под такт музыке.
2 четверть «Танец (народный, историко-бытовой, балльный, современный)»					
	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	беседа	Танцевальный шаг.	Иметь представления о хореографическом искусстве.
	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	игра	Оценивать правильность упражнений	Выполнять комплекс движений под такт музыке.
	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	игра	Просмотр, наблюдение. Отработка танца.	Научиться правильно исполнять изученные движения.
	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1	викторина	Ориентироваться в пространстве.	Уметь слышать такты музыки, окончание куплета, припева
	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Отработка движений	Изучение оздоровительных видов упражнений.	Терминология выполняемых упражнений.
	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития	1	беседа	Изучение оздоровительных видов упражнений.	Правильно исполнять изученные оздоровительные упражнения.

	правильной осанки.				
	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	игра	Техника исполнения упражнений.	Артистично выполнять танцевальную постановку.
	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	игра	Техника исполнения упражнений	Артистично выполнять танцевальную постановку.
3 четверть					
«Танцевальная азбука(тренаж)»					
	Упражнения на расслабление мышц.	1	беседа	Изучение оздоровительных видов упражнений	Научиться правильно исполнять изученные движения.
	Упражнения на расслабление мышц.	1	Отработка движений	Изучение оздоровительных видов упражнений	Научиться правильно исполнять изученные движения.
	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	Отработка движений	Знакомство с понятием пантомима и выполнение упражнений данной техники движений.	Артистично выполнять танцевальную постановку.
	Музыкальные, танцевальные темы.	1	беседа	Построение рисунка танца.	Научиться правильно выполнять изученные движения танца.
	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	репетиция	Построение рисунка танца.	Научиться правильно выполнять изученные движения танца.
	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	беседа	Понимать истории и сюжета танца.	Иметь представления о музыкальном характере танца и характере исполнения движений.
	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители,	1	беседа	Синхронна двигаться в такт музыке. Выбатывать правильность	Выразительно исполнять изученные танцевальные композиции

	костюмы.			движения	
	Правила танцевального этикета	1	игра	Знакомство с основными правилами танцевального этикета.	Иметь представления о музыкальном характере танца и характере исполнения движений
	Аэробика.	1	репетиция	Знакомство с элементами аэробики.	Выполнять комплекс движений под такт музыки
	Аэробика.	1	репетиция	Знакомство с элементами аэробики	Выполнять комплекс движений под такт музыки
4 четверть «Творческая деятельность».					
	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1	Беседа.	Знакомство с музыкальными понятиями.	Изучить и запомнить основные музыкальные понятия.
	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1	игра	Отработка правильности исполнения танцевальных движений.	Ориентироваться в пространстве зала, различные перестроения.
	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	репетиция	Ритмический рисунок в танце.	Выразительно исполнять изученные танцевальные композиции.
	Ритмические упражнения	1	Отработка движений.	Построение рисунка танца.	Научиться правильно выполнять изученные движения танца.
	Гимнастика Parter.	1	Отработка движений.	Техника исполнения движений.	Научиться правильно выполнять изученные движения гимнастики.
	Гимнастика Parter.	1	Отработка движений.	Техника исполнения движений.	Научиться правильно выполнять изученные движения гимнастики.
	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	репетиция	Отработка изученного танца.	Выступление на школьном празднике.
	Итоговое занятие.	1	Выступление.		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четверть «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».				
1.	Введение. Что такое спортивные танцы.	1		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1		
2 четверть «Танец (народный, историко-бытовой, балльный, современный)»				
1.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1		
2.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1		
3.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
4.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1		
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
6.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		
7.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
8.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
3 четверть				

1.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
2.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
3.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1		
4.	Музыкальные, танцевальные темы.	1		
5.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1		
6.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1		
7.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1		
8.	Правила танцевального этикета	1		
9.	Аэробика.	1		
10.	Аэробика.	1		
4 четверть				
1.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1		
2.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1		
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1		
4.	Ритмические упражнения	1		
5.	Гимнастика Parter.	1		
6.	Гимнастика Parter.	1		
7.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1		
8.	Итоговое занятие.	1		