

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гуевская средняя общеобразовательная школа»
Суджанского района Курской области**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № __ от _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Гуевская средняя
общеобразовательная школа»
_____ Дейнеко С.Г.
Приказ № __ от _____ г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию
спортивного клуба «Орлёнок».**

Срок реализации программы – 2 года.
Возраст, детей, на которых рассчитана программа 9-14 лет.

Составил: учитель физической культуры
Безручко Т.А.

с. Гуево, 2023-2024 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Общее положение.	5
Место курса в учебном плане.	8
Содержание курса.	9
Планируемые результаты.	12
Тематическое планирование для первого года обучения.	15
Материальное обеспечение.	22

Пояснительная записка

Физическая культура в учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности. Свои социальные функции физической культуры наиболее полно реализует в системе физкультурного воспитания как важнейшего средства становления личности и приобщения к ценностям физической культуры.

Результатом освоения элективной дисциплины модуля «Физической культуры и спорта» должно быть формирование у обучающегося общекультурной компетенции, предусмотренной ФГОС: «поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности».

Цель организации работы спортивного клуба в общеобразовательной школе – приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганда и популяризация физической культуры и спорта.

В отличие от других форм внеурочной работы, занятие в спортивном клубе является наиболее эффективным для учащихся, поскольку он позволяет разнообразить двигательную и соревновательную деятельность и проявить личностные результаты. Исходя из этого у спортивных клубов имеется специфические особенности:

1. «Базовый спорт» - двигательная деятельность ориентирована на тренировочную деятельность для спортивной подготовки;
2. Решения комплекса задач физического воспитания – образовательная, оздоровительная и воспитательная.

Школьный спортивный клуб может быть организован по нескольким направлениям исходя из интересов, учащихся. В зависимости от этого было выбрано направление на игровые виды спорта. Процесс учебно-воспитательный спортивного клуба направлен не только на решение основных задач, но и имеет спортивно-образовательную направленность. Несмотря на периодизацию и планирование тренировочной нагрузки должно быть связано с соревнованиями, исходя из календаря мероприятий.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа разработана на 2 года обучения. Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие развить свои физические качества.

Форма занятий:

Занятия проводятся в виде теоретических и практических уроков, 2 раза в неделю по 1,5 часа и 2 часовых занятиях во время каникул (всего 110 ч. в год). Программа реализуется посредством системы занятий и мероприятий в течение:

- Еженедельные занятия в учебном учреждении;
- Практические занятия выходного дня;

- Итоговые занятия (соревнования).

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.

- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Общее положение.

Настоящее Положение определяет общий порядок организации и работы школьного спортивного клуба «Орлёнок». Школьный спортивный клуб «Орлёнок» - добровольное общественное объединение, способствующее развитию физической культуры и спорта в школе. Общее руководство клубом осуществляется Советом клуба. Школьный спортивный клуб имеет свое название, эмблему, девиз, гимн.

Цели:

1. развитие мотивации личности к физическому развитию;
2. организация и проведение спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время;
3. формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
2. формирование у детей ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;
3. вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
4. совершенствование организации различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками;
5. воспитание у обучающихся чувства гордости за своё ОУ, развитие культуры и традиций болельщиков спортивных команд;
6. улучшение спортивных достижений, обучающихся ОУ.

Направления деятельности клуба.

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба «Орлёнок» являются:

1. Проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в образовательном учреждении;
2. Информирование учащихся ОУ и их родителей о развитии спортивного движения, о массовых и индивидуальных формах физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, используемых в ОУ;
3. Содействие реализации образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности;

4. Проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди обучающихся;
5. Создание и подготовка команд, обучающихся по различным видам спорта для участия в межшкольных, муниципальных и районных соревнованиях;
6. Поощрения лучших спортсменов образовательного учреждения.

Руководство деятельностью клуба.

Руководящим органом самоуправления клуба является Совет клуба, состоящий из обучающихся, преподавателей ОУ:

- в состав Совета клуба, как правило, входит 5 человек;
- обязанности между членами клуба Совет определяет самостоятельно;
- решения Совета клуба правомочны, если на заседании присутствуют не менее 2/3 от общего числа членов Совета;
- решения принимаются на заседаниях Совета клуба простым большинством голосов от общего числа присутствующих членов Совета;
- заседания Совета клуба проводятся не реже одного раза в четверть и оформляются протоколом.

Совет клуба:

- принимает решение о названии клуба;
- утверждает символику клуба;
- избирает Президента клуба;
- утверждает план работы на год и ежегодный отчет о работе клуба;
- принимает решения о приеме и исключении членов клуба;
- организует проведение общешкольных спортивных мероприятий;
- отвечает за выполнение плана работы клуба;
- обеспечивает систематическое информирование обучающихся и родителей (законных представителей) о деятельности клуба;
- обобщает накопленный опыт работы и обеспечивает развитие лучших традиций деятельности клуба.

Президент клуба: как правило, избирается из числа педагогических работников ОУ (учитель физической культуры, педагог-организатор, педагог дополнительного образования и т. д.); входит в состав Совета по должности, руководит его работой и является его председателем; осуществляет взаимодействие с администрацией ОУ, органами местного самоуправления, спортивными организациями, другими клубами

Права и обязанности членов клуба.

Все члены клуба имеют равные права и несут равные обязанности. Права:

- избирать и быть избранным в руководящий орган клуба;

- участвовать во всех мероприятиях, проводимых клубом;
- вносить предложения по вопросам совершенствования деятельности клуба;
- использовать символику клуба;
- входить в состав сборной команды клуба;
- получать всю необходимую информацию о деятельности клуба.

Обязанности:

- соблюдать Положение о школьном спортивном клубе;
- выполнять решения, принятые Советом клуба;
- бережно относиться к оборудованию, сооружениям и иному имуществу ОУ;
- показывать личный пример здорового образа жизни и культуры болельщика.

Планирование работы клуба.

В план работы включаются следующие разделы:

- организация работы по физическому воспитанию учащихся 3-8 классов;
- физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа;
- совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами 3-8 классов.

Учет работы и отчетность клуба.

В спортивном клубе ведется следующая документация:

- план работы спортивного клуба на учебный год;
- дневник заседаний Совета клуба;
- дневник спортивных мероприятий;
- журнал посещения работы клуба.

Место курса в учебном плане.

Предметом деятельности клуба является:

- организация и проведение внутри школьных соревнований, спартакиад и других спортивно-массовых мероприятий, семинаров, диспутов, конкурсов;
- организация и участие в муниципальных, региональных соревнованиях и иных мероприятиях;
- организация досуга молодежи в прилегающем микрорайоне, путем привлечения на различные спортивные, спортивно-технические кружки и секции.

Цели и задачи:

1. Воспитание у молодежи устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Укрепление и восстановление здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных секциях, группах лечебной физкультуры, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
3. Подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
4. Развитие физической культуры и спорта по месту жительства;
5. Физкультурное образование членов спортивного клуба, активистов, инструкторов и спортивных судей;
6. Организация здорового досуга учащихся;
7. Участие и организация физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Порядок работы клуба: членом клуба может стать любой ученик, учитель, сотрудник учебного заведения, обучающийся или работающий в данной школе; время работы секций определяется советом клуба по согласованию с администрацией школы. Лица, занимающиеся в секциях и группах Клуба, должны соблюдать правила внутреннего распорядка. Контроль за соблюдением порядка работы секций Клуба возлагается на членов Совета клуба. К нарушителям могут быть применены меры административного воздействия, вплоть до запрещения посещения секций Клуба.

Содержание курса.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровье сберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения:

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии:

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ.

Актуальность программы.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006 – 2015 годы», целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ни одно другое социальное окружение нашего города не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая

является местом активной деятельности ребенка на протяжении школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Черлидинг — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика).

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме. Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.

- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

Обоснование.

Приобщение подростков к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач. Именно поэтому наш педагогический коллектив выбрал её основным направлением работы с подрастающим поколением, которые впоследствии смогут показать пример здорового образа жизни в нашем городе.

Здоровье надо не беречь, а укреплять и преумножать, а это возможно лишь при здоровом образе жизни и активном занятии физической культурой.

В школе богатые спортивные традиции:

- ежегодно проводятся Дни Здоровья, целью которых является популяризация ЗОЖ, организация активного здорового отдыха, основанного на традициях коренного населения севера;
- спортивно-массовые мероприятия; соревнования команд: «Веселые старты» и «Папа, мама, я – дружная семья»;
- организация плановой внеклассной работы по физической культуре через работу спортивных секций;
- участие в городских и окружных соревнованиях.

Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты реализации программы школьного спортивного клуба «Орлёнок»:

- снижение количества заболеваний и функциональных нарушений органов у обучающихся;
- привлечение обучающихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- обеспечение внеурочной занятости детей «группы риска»;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- формирование системы знаний о здоровье, мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Спортивный клуб позволяет формировать основные универсальные учебные действия:

1. Регулятивные – целеполагания (понимание значения физического воспитания и спорта для саморазвития);
2. Познавательные, общеучебные – структурирование знаний (формирование теоретических сведений о видах спорта или физкультурно-спортивной деятельности);
3. Коммуникативные – учебное сотрудничество (умение работать в команде, выполнять различные двигательные задания).

К концу реализации программы по гимнастике дети **должны**:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Осуществление общей физической подготовки:

1. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
2. Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

3. Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
4. Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
5. Развитие быстроты: упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);
4. Координационные упражнения: основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
6. Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;
7. Кричалки: используются для привлечения к участию зрителей.
-Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
- Чер (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

8. Постановка голоса: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. Дыхательные упражнения: (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. Хореография: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. Акробатика: перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. Пирамиды (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Тематическое планирование для первого года обучения.

№ урока	Дата		Наименование темы	Кол-во часов
	По плану	По факту		
1 четверть				
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ.	1 час 30 мин
2.			Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1 час 30 мин
3.			Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1 час 30 мин
4.			Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1 час 30 мин
5.			Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1 час 30 мин
6.			Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1 час 30 мин
7.			ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1 час 30 мин
8.			ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1 час 30 мин
9.			Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1 час 30 мин
10.			Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической	1 час 30 мин

			хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	
11.			ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1 час
12.			Разучивание постановки номера. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2 часа
Итого				18
Каникулярный период				
13.			Фильм о спорте	2 часа
2 четверть				
14.			ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1 час
15.			Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1 час 30 мин
16.			Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты.	1 час 30 мин
17.			Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1 час 30 мин
18.			Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1 час 30 мин
19.			Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1 час 30 мин
20.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1 час 30 мин
21.			Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	1 час 30 мин
22.			Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной	1 час 30 мин

			комбинации под первую музыкальную композицию.	
23.			Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1 час 30 мин
24.			Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1 час 30 мин
25.			Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1 час
26.			Разучивание постановки номера	1 час
Итого				18
Каникулярный период				
27.			Лыжная прогулка	2 часа
3 четверть				
28.			Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1 час 30 мин
29.			Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1 час 30 мин
30.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1 час 30 мин
31.			Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Развитие гибкости и пластичности.	1 час 30 мин
32.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1 час 30 мин
33.			Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1 час 30 мин

34.			Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	1 час 30 мин
35.			Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1 час 30 мин
36.			Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов	1 час 30 мин
37.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1 час 30 мин
38.			Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1 час 30 мин
39.			Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1 час 30 мин
40.			Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке.	1 час 30 мин
41.			Разучивание постановки номера	1 час 30 мин
42.			Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1 час 30 мин
43.			Разучивание стойки на голове. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1 час 30 мин
44.			Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1 час 30 мин
45.			Сдача контрольных нормативов.	1 час 30 мин
46.			Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Развитие гибкости и пластичности.	1 час 30 мин
47.			Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1 час 30 мин

48.			Разучивание постановки номера. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2 час
Итого				32
Каникулярный период				
29.			Пешая прогулка	2 часа
4 четверть				
30.			Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1 час 30 мин
			Повторение основ классической хореографии.	1 час 30 мин
31.			Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.	1 час 30 мин
			Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1 час 30 мин
32.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1 час 30 мин
			Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1 час 30 мин
33.			Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1 час 30 мин
			ОРУ с предметами и кричалками. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1 час 30 мин
34.			Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1 час 30 мин
			Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1 час 30 мин
35.			Постановка номера.	1 час 30 мин

			Развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1 час 30 мин
36.			Сдача контрольных нормативов.	1 час 30 мин
			Танцевальные восьмерки различных направлений. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1 час 30 мин
37.			Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2 часа
Итого				23
Каникулярный период				
38.			Велосипедная прогулка	2 часа
Итого				79

Материальное обеспечение.

Литература:

- «Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре» //Д.С. Алхасов и А.К. Пономарев// с. 8-11; с. 62-69; с. 79-97; с. 101-120.
- «Элективные курсы по физической культуре практическая подготовка» //под редакцией А.А. Зайцева// с. 72-185.

Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук и интернет, фотоаппарат.

Учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая – 2 секции;
- Скамейка гимнастическая жёсткая 2 м – 4 штуки;
- Гимнастические палки – 9 штук;
- Скакалки – 6 штук;
- Обруч – 6 штук;
- Рулетка измерительная;
- Аптечка демонстративная – экземпляр;
- Маты.

