

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 65»

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
Протокол № от

Согласовано  
Зам.директора по УВР

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Е.А.Карабанова  
«    »            2017

\_\_\_\_\_ А.В. Наприенко  
«    »            2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Акробатике 1-4 классов

Автор – составитель:

Шадрина Маргарита Александровна

### **Пояснительная записка:**

Проблема повышения двигательной активности школьников в настоящее время является актуальной, так как современные ученики выполняют недостаточный объем физических нагрузок, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры. В тоже время, гармоничное развитие личности школьника предусматривает укрепление здоровья, формирование жизненно важных умений и навыков, хорошее физическое развитие и высокий уровень двигательных способностей. В многообразии средств физического воспитания младших школьников особое место, в силу своей доступности, универсальности и эмоциональности, занимает акробатика. Разнообразие видов акробатики позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, укреплению мышц и связок суставов.

Программа курса внеурочной деятельности «Акробатика» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и на основе следующих документов:

1. Федерального Закона №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», ст.12 п.2.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России, от 6.10.2009г приказ № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009г., регистрационный №17785).

Программа занятий по акробатике для школьников рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы: 34 часа - по 3 часа в неделю. Продолжительность обучения - 1 год. Средняя наполняемость группы 10 человек. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Цель программы: -создание условий для формирования всестороннего физического развития личности, способной активно использовать разнообразные средства акробатики для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; компенсации дефицита двигательной активности учащихся; спортивного совершенствования занимающихся.

Основные задачи программы: 1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся; 2.Освоение базовых навыков выполнения элементов акробатики и хореографии; 3.Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта гимнастическими и акробатическими упражнениями разной функциональной направленности; 4. Развитие основных физических способностей и повышение функциональных

возможностей систем организма занимающихся; 5. Развитие, необходимых двигательных качеств: гибкости, пластичности, ловкости, прыгучести, силы, координации, равновесия; 6. Развитие интереса к самостоятельным занятиям спортом и физической культуры

### УМК

- Спортивный зал;
- Гимнастические скамейки;
- Наглядные пособия: карточки, с описанием комплексов упражнений
- Гимнастические маты
- Скакалки

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

### Содержание

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждой занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач. Структура занятий по акробатике: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная. Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи: 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) 2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость. Основная часть занятия занимает 30-40 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный

подъем упражнений. Заключительная часть занимает 10-15 минут. Основными ее задачами являются: 1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности. 2. Подведение итогов данного занятия. 3. Задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.)

### **Планируемые результаты изучения предмета:**

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

Личностные результаты отражаются в готовности формировать: - установку на здоровый образ жизни; - ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; - знание основных моральных норм на занятиях по акробатики и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты: - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты : - понимание роли и значения занятий по акробатике в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий активного отдыха и досуга; - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий акробатикой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, акробатических элементов, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

## Тематическое планирование

№	Раздел/тема	Количество часов			Выполнение практической части	Контроль
		всего	Урок	Неурочн.		
1	Физическая культура и спорт в России. Акробатика.	10	-	8	-	2
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	16	-	14	-	2
3	Общая и специальная физическая подготовка.	120	-	114	-	6
4	Акробатика.	140	-	130	-	10
5	Культурно – массовая работа.	12	-	-	12	-
6	Контрольные испытания	6	-	-	-	6
7	Итоговое занятие	2	-	-	2	-
	ИТОГО	306				

Календарно – тематическое планирование (составляется на текущий учебный год)

№	Тема урока	Дата урока	
		план	факт
1	Техника безопасности на занятиях акробатикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	05.09 07.09	
2	Виды ходьбы и бега. Проверка правильной осанки. Упоры. Группировки. Перекаты. Виды равновесий. Развитие гибкости	12.09 14.09	
3	Тестирование.	19.09 21.09	
4	Перекаты вперед: в группировке, согнувшись. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	26.09 28.09	
5	Полушпагат, шпагат. Виды кувырков вперед. Танцевальные шаги. Развитие специальной выносливости.	03.10 05.10	
6	Перекаты назад: в группировке, согнувшись. «Волна» руками. Мост из положения лежа. Развитие силовых качеств.	10.10 12.10	
7	Стойка на голове и руках согнув ноги. Кувырок назад. Равновесия. Стойка на лопатках с опорой руками и без опоры.	17.10 19.10	
8	Из основной стойки – группировка, перекал назад в стойку на лопатках. «Волна». Развитие гибкости.	24.10 26.10	
9	Стойка на голове и руках согнув ноги. Прыжки. Кувырок вперед. Развитие силовых качеств.	07.11 09.11	
10	Танцевальные шаги. Мосты и шпагаты. Развитие координационных способностей.	14.11 16.11	
11	Кувырки: кувырок вперед в группировке; кувырок вперед согнувшись; кувырок назад. Развитие силовых качеств.	21.11 23.11	
12	Виды стоек. Стойка на голове (согнув ноги, с опорой у стенки). Мост из положения лежа. Танцевальные шаги. Упражнения для развития прыгучести.	28.11 30.11	
13	Соединение двух акробатических элементов. Повороты. Развитие гибкости.	05.12 07.12	
14	Прыжковая подготовка. Акробатические соединения.	12.12 14.12	

15	Виды кувырков. Стойка на голове и руках с опорой у стенки. Развитие скоростных качеств.	19.12 21.12	
16	Волны, взмахи руками. Стойка на голове (согнув ноги, с опорой у стенки). Соединение нескольких акробатических элементов.	26.12 28.12	
17	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	11.01 16.01	
18	Стойка на голове и руках. Мосты. Повороты. Развитие гибкости.	18.01 23.01	
19	Шпагат (полушпагат), сед вперед ноги вместе, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.	25.01 30.01	
20	Танцевальные шаги. Акробатические соединения. Развитие силовых качеств.	01.02 06.02	
21	Мост. Прыжки и подскоки – высокие прыжки толчком двумя ногами. Развитие координационных способностей.	08.02 13.02	
22	Из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - мост. Развитие гибкости	15.02 20.02	
23	Мост и его варианты. Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.	22.02 27.02	
24	Равновесия. Акробатические соединения. Развитие скоростных качеств.	01.03 06.03	
25	Тестирование ОФП	13.03 15.03	
26	Тестирование СФП	27.03 29.03	
27	Стойка на руках у стены. Мост и его варианты. Комбинации элементов и связок.	03.04 05.04	
28	Мосты, равновесия, стойки, кувырки.	10.04 12.04	
29	Стойка на руках у стены. Волны, взмахи руками.	17.04 19.04	
30	Совершенствование комбинации упражнений из разнообразных элементов всех пройденных элементов акробатики. Стойка на руках с поддержкой.	24.04 26.04	
31	Стойка на руках с поддержкой. Акробатические соединения. Соединение музыки с акробатическими композициями.	03.05 08.05	

32	Переворот боком. Коллективное составление различных комбинаций с элементами акробатики, танцевальных движений.	10.05 15.05	
33	Коллективное составление различных комбинаций с элементами акробатики, танцевальных движений и музыки.	17.05 22.05	
34	Показательные выступления.	24.05	

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.

2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (проведение соревнований).

3. Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (соревнования по физической подготовке) и показательные выступления (проведение соревнований).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: - соревнования по акробатики; - представление самостоятельно и в группах составленных комплексов акробатики в зачётной форме