

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительного курса «Акробатика»

Ангарск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочному курсу «Акробатика» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по внеурочному курсу «Акробатика» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение учебного предмета внеурочному курсу «Акробатика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочному курсу «Акробатика» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения внеурочного курса «Акробатика» на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

1. Содержание курса теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики
- техника безопасности на занятиях акробатикой
- основы музыкальной грамоты
- права и обязанности членов секции
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- упражнения для развития мышц живота
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.)
-

4. Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- седы (на пятках, углом)
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках
- кувырок вперед (назад)
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам

5. Элементы хореографии

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг
-

6. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь
- контрольное тестирование – май

2 КЛАСС

.Содержание курса теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики
- техника безопасности на занятиях акробатикой
- основы музыкальной грамоты
- права и обязанности членов секции
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене

2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- упражнения для развития мышц живота
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.)

4. Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- седы (на пятках, углом)
- стойка на руках, на предплечьях, на подбородке
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок
- «мост» из положения стоя, «шпагаты» и складки
- Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
- Перекидки вперед и назад

5. Элементы хореографии

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса

- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг

6. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета гимнастика с элементами акробатики к концу 1 класса учащийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- выполнять акробатические упражнения индивидуально
- выполнять последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

В результате изучения предмета гимнастика с элементами акробатики к концу 1 класса учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- легко выполнять акробатические упражнения;
- демонстрировать физическую подготовленность на одном из трёх уровней:

В результате изучения предмета гимнастика с элементами акробатики к концу 2 класса учащийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- выполнять акробатические упражнения индивидуально, в парах и тройках
- выполнять последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

В результате изучения предмета гимнастика с элементами акробатики к концу 2 класса учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- легко выполнять акробатические упражнения;
- продемонстрировать физическую подготовленность на одном из трёх уровней:

Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные способности							
Бег 30 м, с	7 8	7,5 и более 7,1	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0	5,6 и менее 5,4	7,6 и более 7,3	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2	5,8 и менее 5,6
Координационные способности							
Челночный бег 3x10 м, с	7 8	11,2 и более 10,4	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5	9,9 и менее 9,1	11,7 и более 11,2	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1	10,2 и менее 9,7
Скоростно-силовые способности							
Прыжок в длину с места, см	7 8	100 и менее 110	115 – 135 125 – 145	155 и более 165	90 и менее 100	110 – 130 125 – 140	150 и более 155
Силовые способности							
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8	1 1	2 – 3 2 – 3	4 и выше 4			
На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8				2 и ниже 3	4 – 8 6 – 10	12 и выше 14

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Правила поведения в гимнастическом зале. Перекаты, группировка, упражнения в равновесии. Общефизическая подготовка	1	
2	Перекаты, группировка, упражнения в равновесии. Общефизическая подготовка	1	
3	Тестирование по общефизической подготовке		
4	Кувырок вперёд, мост (лёжа), упр. для развития гибкости	1	
5		1	
6	Стойка на лопатках, Упражнения на гимнастической скамейке, тестирование силовых способностей.	1	
7		1	
8	Кувырки (вперёд, назад), разв. силовых способностей	1	
9		1	
10	Кувырки (вперёд, назад), тест на гибкость.	1	
11	Мост из положения лёжа, танцевальные упражнения	1	
12		1	
13	Переворот боком, развитие силовых способностей.	1	
14		1	
15	Полоса препятствий, тест прыжков в длину и бег 20м.	1	
16	Жонглирование малыми предметами.	1	
17		1	
18	Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	1	
19	Кувырки, переворот боком упражнения на гибкость.	1	
20		1	
21	Упражнения в равновесии, шпагаты.	1	
22		1	
23	Стойки на лопатках, на голове, развитие специальной выносливости	1	
24		1	
25	Жонглирование малыми предметами	1	
26		1	
27	Упоры, висы на перекладине. На шведской стенке	1	
28		1	
29	Переворот в сторону «Колесо», силовые упражнения	1	
30		1	
31	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1	
32	Упражнения на акробатической дорожке	1	
33		1	
34	Акробатические комбинации индивидуально	1	
35	Акробатические комбинации индивидуально	1	
36	Полоса препятствий	1	
37	Стойка на голове. Гибкость	1	

38		1	
39	Кувырки, «колесо»	1	
40		1	
41	«Мост» из стойки на коленях. Шпагаты тестирование.	1	
42	Акробатические комбинации индивидуально	1	
43	Акробатические упражнения в равновесии	1	
44		1	
45	Жонглирование малыми предметами	1	
47		1	
48	Комплекс акробатических упражнений на дорожке	1	
49		1	
50	Кувырки вперед, назад тестирование	1	
51	Переворот в сторону «Колесо», «рондат», силовые упражнения	1	
52		1	
53		1	
54	Упражнения на шведской стенке, подтягивание тестирование	1	
55	Акробатические комбинации из разученных элементов	1	
56		1	
57	Балансовые элементы. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1	
58		1	
59	Парно- групповые элементы, хореографическая подготовка	1	
60		1	
61	Мосты, шпагаты, упражнения на гибкость	1	
62	Стойка на лопатках и голове – контрольное упражнение	1	
63	Тестирование на гибкость	1	
64	Упражнения на акробатической дорожке, тестирование силовых способностей	1	
65	Упражнения в равновесии в парах	1	
66	Контрольные упражнения на акробатической дорожке	1	
67	Акробатические комбинации из разученных элементов	1	
68	Полоса препятствий, подвижные игры	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Правила поведения в гимнастическом зале. Перекаты, группировка, упражнения в равновесии.	1	
2	Перекаты, группировка, упражнения в равновесии. Общефизическая подготовка	1	
3	Кувырок вперёд, мост (лёжа), упражнения для развития гибкости.	1	
4	Общефизическая подготовка	1	
5	Тестирование по общефизической подготовке		
6	Упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения стоя с поддержкой	1	
7	Упражнения для развития гибкости. «Мост» из положения у опоры	1	
8		1	
9	Стойка на руках у опоры, тестирование силовых способностей	1	
10		1	
11		1	
12	Кувырki (вперёд, назад), развитие силовых способностей	1	
13	Длинный кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках	1	
14		1	
15		1	
16	Мост из положения стоя, танцевальные упражнения	1	
17		1	
18	Парная акробатика, разв. силовых способностей.	1	
19		1	
20	Полоса препятствий, тест прыжок в длину и бег 20м.	1	
21	Жонглирование малыми предметами.	1	
22		1	
23	Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	1	
24	Кувырki, «колесо», упражнения на гибкость.	1	
25		1	
26	Упражнения в равновесии, шпагаты(правый, левый, поперечный)	1	
27		1	
28	Пирамидковые упражнения в парах	1	
29		1	
30	Жонглирование малыми предметами.	1	
31	Стойка на руках, предплечьях с поддержкой партнёра	1	
32		1	
33	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1	
34	Пирамидковые упражнения в парах, тройках, тестирование силовых способностей.	1	
35		1	
36	Акробатические комбинации в парах.	1	
37		1	
38		1	

39	Групповые акробатические комбинации с музыкальным сопровождением	1	
40	Групповые акробатические комбинации с музыкальным сопровождением	1	
41	Полоса препятствий	1	
42	«Мост» из положения стоя, переворот назад у опоры, упражнения для развития силовых способностей	1	
43		1	
44		1	
45	Стойка на руках (прямая, в полушпагат со страховкой партнёра), упражнения на гибкость	1	
46		1	
47	Упражнения на акробатической дорожке, шпагаты	1	
48		1	
49	Пирамидковые упражнения в парах, тройках	1	
50		1	
51	Упражнения с обручем (вращения, жонглирование)	1	
52		1	
53	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1	
54	Стойка на подбородке, на предплечьях.	1	
55		1	
56	Переход в стойку на предплечьях с мостика	1	
57		1	
58	Переворот вперёд, назад, колесо	1	
59		1	
60	Упражнения в равновесии в парах	1	
61	Упражнения на акробатической дорожке	1	
62	Пирамидковые упражнения в парах, тройках	1	
63		1	
64	Стойка на руках (прямая, в полушпагат со страховкой партнёра), упражнения на гибкость	1	
65		1	
66	Тестирование по общефизической подготовке	1	
67	Акробатические комбинации в парах с музыкальным сопровождением	1	
68	Полоса препятствий, подвижные игры	1	