

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Березовского городского округа

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

623701, Свердловская область, г. Березовский, ул. Шиловская, стр. 3,
тел.: 8(34369) 4-96-50, email: bgo_ou2@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора

/Казанцева О.Н./

«31 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом БМАОУ СОШ №2

от «01» сентября 2023 года №317

/Колпакова С.Б./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
« Акробатика»
для обучающихся 1-4 классов

Березовский городской округ, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важнейших задач школы является воспитание культурного, всесторонне развитого человека, воспринимающего мир как единое целое. Каждая из учебных дисциплин объясняет ту или иную сторону окружающего мира, изучает ее, применяя для этого разнообразные методы.

Акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Содержание курса внеурочной деятельности «акробатика» и методика его изучения предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Актуальность и практическая значимость применения акробатики в образовательном процессе заключается в том, что данный подход позволяет:

- реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей;
- удовлетворить потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности
- укрепить здоровье

Недостаточная двигательная активность детей делает данный курс просто необходимым. Он соответствует современным целям, задачам, логике развития образования, социально образовательному заказу и проводимой политике в области образования Российской Федерации.

Цель курса - сформировать первоначальное представление и углубленное обучение детей о спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Задачи курса:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
- создание стойкого интереса к занятиям, определение избранного вида акробатики, воспитание спортивного характера;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- развитие творческих способностей спортсменов, духовного, нравственного совершенствования;
- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций
- формирование межличностных отношений в группе детей.

Формы и методы организации учебного процесса

Курс внеурочной деятельности « акробатика», 1-4 классы

рассчитан на 135 часов (по 1 часу в неделю в каждом классе).

В работе с детьми будут использованы следующие **методы и приемы обучения:**

- словесный (объяснение техники выполнения элементов, беседы);
- наглядный (демонстрация конкретных акробатических элементов, фотографий);
- практический (выполнение изученных элементов, спортивные игры).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Внеурочная деятельность в БМАОУ СОШ № 2 является неотъемлемой частью образовательного процесса. Она предоставляет обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Целью внеурочной деятельности в школе является содействие в обеспечении достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (личностных, метапредметных и предметных) обучающимися через создание в школе воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов, обучающихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, способной на социально значимую практическую деятельность. Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания;

- формирование в кружках, клубах, детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поощрение педагогическими работниками детских инициатив.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных обучающимися ее видов.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

1. Теория и методика (в процессе занятий):

ТБ на занятиях
Терминология базовых элементов акробатики
Гигиена. Личная гигиена.

2. ОФП:

Укрепление мышц брюшного пресса (подъем туловища), укрепление мышц спины (“лодочка”), укрепление мышц ног (приседания), укрепление мышц рук (отжимания)

3. Основы спортивной акробатики:

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Техника выполнения кувырков: кувырок вперед, назад, боком. Статические элементы: стойка на лопатках с опорой рук под спину, равновесие на одной ноге (“ласточка”), упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения лежа на спине разгибом, мост на одной ноге, складки ноги вместе/ ноги врозь.

Базовые прыжки: ноги вместе, из приседа в присед, в полном приседе, на одной ноге. Балансовые элементы.

4. Техническая подготовка:

Изучение новых элементов. Работа в парах. Изучение статических элементов: стойка на лопатках с опорой рук под спину, равновесие на одной ноге (“ласточка”). Основы балансовых упражнений.

5. Ритмико-гимнастическая подготовка:

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений.

2 класс

1. **Теория и методика** (в процессе занятий): История развития спортивной акробатики ЗОЖ

2. ОФП:

Укрепление мышц брюшного пресса (подъем ног на стене, удержание ног в вися), укрепление мышц спины (удержание “лодочка”), укрепление мышц ног (приседания на одной ноге возле стены), укрепление мышц рук (подтягивание, отжимания)

3. Основы спортивной акробатики:

Техника выполнения кувырков: кувырок вперед в складку ноги врозь, кувырок назад через плечо. упражнения на гибкость и растяжку: мост с колен, поворот в упор присев из моста, шпагаты (продольный/поперечный)

Прыжки: прыжок с поворотом на 180 и 360 градусов, прыжок со сменой ног.

4. Техническая подготовка:

Статические элементы: стойка на лопатках без рук, высокое равновесие на одной ноге. Балансовые элементы.

5. Ритмико-гимнастическая подготовка:

Ритмические упражнения на координацию движений и развитие чувства ритма, гимнастические упражнения на укрепление осанки, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, разбор танцевальных движений под музыку.

3 класс

1. Теория и методика (в процессе занятий):

Режим. Питание

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.

2. ОФП:

Укрепление мышц брюшного пресса (планка, подъем ног в висе в группировке), укрепление мышц спины (удержание “лодочка”), укрепление мышц ног (приседания на одной ноге возле стены), укрепление мышц рук (подтягивание, отжимания). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, бег.

3. Основы спортивной акробатики:

боковое равновесие на одной ноге («затяжка») с опорой, упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения стоя с поддержкой, шпагаты (продольный/поперечный).

Прыжки: прыжок «щучка», прыжок в полушпагат, прыжок в группировку.

4. Техническая подготовка:

Статические элементы: стойка на голове с опорой/без опоры, боковое равновесие на одной ноге («затяжка»), базовые связки элементов. «Колесо». Рондат.

5. Ритмико-гимнастическая подготовка:

Танцевальные движения; композиции различной

координационной сложности, строевые упражнения.

4класс

1. Теория и методика (в процессе занятий):

Психологическая подготовка спортсмена

Правила соревнований по спортивной акробатике

2. ОФП:

Укрепление мышц брюшного пресса (планка, удержание ног в висячем положении в группировке), укрепление мышц спины (удержание «лодочка»), укрепление мышц ног (приседания на одной ноге возле стены), укрепление мышц рук (подтягивание, отжимания).
Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Основы спортивной акробатики:

боковое равновесие на одной ноге («затяжка») без опоры, упражнения на гибкость и растяжку: мост из положения стоя с поддержкой/без поддержки, шпагаты (продольный/поперечный).
Прыжки: прыжок «щучка», прыжок в полушпагат, прыжок шагом

4.Техническая подготовка:

Статические элементы: стойка на голове без опоры, боковое равновесие на одной ноге («затяжка») без опоры, базовые связки элементов. Парно-групповая работа (пирамиды)

5. Ритмико-гимнастическая подготовка:

Танцевальные связки, движения различной координационной сложности, строевые упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Одной из важнейших задач в преподавании курса внеурочной деятельности «спортивная акробатика» является сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся а также владение определенным объемом знаний и умений, необходимых ученику для всестороннего развития личности. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Внеурочная деятельность детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные

потенциалы детей предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности. Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает акробатика. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств. Но и социальных свойств личности (коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ответственности, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет важное значение в школьном возрасте.

Личностные результаты:

- повышение общей физической подготовки учеников
- умение распознавать ошибки в элементах
- творческий подход, находчивость, активность
- дисциплинированность
- получение навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

Предметный результат:

В результате изучения курса внеурочной деятельности « акробатика» обучающиеся должны:

- освоить базовые элементы спортивной акробатики
- научиться контролировать свое тело
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом

Обучающиеся должны знать:

- базовые элементы акробатики (кувырки, равновесия, прыжки)
- технику безопасности на занятиях
- названия элементов
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;

приобрести опыт:

- в соревновательной деятельности

Результативность внеурочной деятельности

Оценивание достижений на занятиях внеурочной деятельности должно отличаться от привычной системы оценивания на уроках.

Оценка знаний, умений и навыков, обучающихся является качественной и проводится в процессе:

- разбора элементов
- выполнения элемента
- участие в показательных выступлениях

Реализуется без оценочная форма организации обучения. Для оценки эффективности занятий будут использоваться следующие показатели:

- ✓ степень самостоятельности обучающихся при выполнении заданий;
- ✓ познавательная активность на занятиях: живость, заинтересованность, обеспечивающее положительные результаты;
- ✓ результаты выполнения контрольных нормативов

Планируется использовать качественные итоговые оценки успешности учеников “Проявил лидерские качества на занятиях”, “Успешно освоил программу”, “Посещал занятия”. Косвенным показателем эффективности занятий должно являться повышение физической формы учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (33ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма организации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	2			
1	История развития спортивной акробатики	1	1		Инструктаж по работе.
2	ЗОЖ	1	1		Беседа
	2. Основы спортивной акробатики	10			
3	Акробатические прыжки	2		2	Практическая работа
4	Равновесия	2		2	Практическая работа
5	Работа в парах	2		2	Практическая работа
6	Гибкость	2		2	Практическая работа
7	Растяжка	2		2	Практическая работа
	3. ОФП	9			
8	Прием контрольных нормативов	2		2	Практическая работа
9	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1		1	Практическая работа
10	Укрепление мышц спины	1		1	Практическая работа
11	Укрепление мышц брюшного пресса	1		1	Практическая работа
12	Задание на развитие выносливости	2		2	Практическая работа
13	Игры на развитие тактического мышления	2		2	Практическая работа
	4. Техническая подготовка	8			
14	Изучение новых элементов.	3		3	Практическая работа
15	Статические элементы	2		2	Практическая работа
16	Балансовые элементы	2		2	Практическая работа

17	Элементы на развитие координации	1		1	Практическая работа
	5.Ритмико-гимнастическая подготовка	5			
17	Упражнения на развитие чувства ритма	3		3	Практическая работа
18	Танцевальные связки	1		1	Практическая работа
19	Итоговое занятие	1		<u>1</u>	Показ вольных упражнений

2 КЛАСС (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма организации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	2			
1	История развития спортивной акробатики	1	1		Инструктаж по работе.
2	ЗОЖ	1	1		Беседа
	2. Основы спортивной акробатики	10			
3	Акробатические прыжки	2		2	Практическая работа
4	Равновесия	2		2	Практическая работа
5	Работа в парах	2		2	Практическая работа
6	Гибкость	2		2	Практическая работа
7	Растяжка	2		2	Практическая работа
	3. ОФП	9			
8	Прием контрольных нормативов	2		2	Практическая работа
9	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1		1	Практическая работа
10	Укрепление мышц спины	1		1	Практическая работа

11	Укрепление мышц брюшного пресса	1		1	Практическая работа
12	Задание на развитие выносливости	2		2	Практическая работа
13	Игры на развитие тактического мышления	2		2	Практическая работа
	4. Техническая подготовка	8			
14	Изучение новых элементов.	3		3	Практическая работа
15	Статические элементы	2		2	Практическая работа
16	Балансовые элементы	2		2	Практическая работа
17	Элементы на развитие координации	1		1	Практическая работа
	5.Ритмико-гимнастическая подготовка	5			
17	Упражнения на развитие чувства ритма	3		3	Практическая работа
18	Танцевальные связки	1		1	Практическая работа
19	Итоговое занятие	1		1	Показ вольных упражнений

3 КЛАСС (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма организации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	2			
1	Режим. Питание	1	1		Инструктаж по работе.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	1	1		Беседа

	2. Основы спортивной акробатики	10			
3	Акробатические прыжки	2		2	Практическая работа
4	Кувырки	2		2	Практическая работа
5	Работа в парах	2		2	Практическая работа
6	Гибкость	2		2	Практическая работа
7	Растяжка	2		2	Практическая работа
	3. ОФП	9			
8	Прием контрольных нормативов	2		2	Практическая работа
9	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1		1	Практическая работа
10	Укрепление мышц спины	1		1	Практическая работа
11	Укрепление мышц брюшного пресса	1		1	Практическая работа
12	Задание на развитие выносливости	2		2	Практическая работа
13	Игры на развитие тактического мышления	2		2	Практическая работа
	4. Техническая подготовка	8			
14	Изучение новых элементов. «Колесо . Рондат	3		3	Практическая работа
15	Статические элементы	2		2	Практическая работа
16	Балансовые элементы	2		2	Практическая работа
17	Элементы на развитие координации	1		1	Практическая работа
	5.Ритмико-гимнастическая подготовка	5			
17	Упражнения на развитие чувства ритма	3		3	Практическая работа
18	Танцевальные связки	1		1	Практическая работа
19	Итоговое занятие	1		<u>1</u>	Сдача вольных упражнений

4 КЛАСС (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма организации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	2			
1	Психологическая подготовка спортсмена	1	1		Беседа.
2	Правила соревнований по спортивной акробатике	1	1		Беседа
	2. Основы спортивной акробатики	10			
3	Акробатические прыжки	2		2	Практическая работа
4	Равновесия	2		2	Практическая работа
5	Работа в парах	2		2	Практическая работа
6	Гибкость	2		2	Практическая работа
7	Растяжка	2		2	Практическая работа
	3. ОФП	9			
8	Прием контрольных нормативов	2		2	Практическая работа
9	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1		1	Практическая работа
10	Укрепление мышц спины	1		1	Практическая работа
11	Укрепление мышц брюшного пресса	1		1	Практическая работа
12	Задание на развитие выносливости	2		2	Практическая работа
13	Подвижные игры	2		2	Практическая работа
	4. Техническая подготовка	8			
14	Изучение новых элементов.	3		3	Практическая работа
15	Статические элементы	2		2	Практическая работа
16	Парно-групповая работа. Пирамиды	2		2	Практическая работа

17	Элементы на развитие координации	1		1	Практическая работа
	5.Ритмико-гимнастическая подготовка	5			
17	Упражнения на развитие чувства ритма	3		3	Практическая работа
18	Танцевальные связки	1		1	Практическая работа
19	Итоговое занятие	1		<u>1</u>	Сдача вольных упражнений

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт .
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт,2017.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред.В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/prikaz1105ot301214>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/02/rabochaya-programma-po-akrobatike>
3. school-collection.edu.ru - единая цифровая коллекция цифровых ресурсов
4. abc.vvsu.ru/dis_all.asp - информация по физической культуре
5. <http://www.acrobatica-russia.ru/>