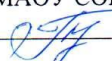


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 4

«Согласовано»
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 4
 /Н.Ю. Гладченко/
ФИО

«13» июня 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 4
 /М.В. Виноградов/
ФИО
Приказ № 121-о
от «13» июня 2018г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Акробатика»
(спортивно – оздоровительное направление)
5 класс**

Составитель: Акопянц С.А.,
учитель физической культуры

Калининград
2018г.

Планируемые результаты Программы внеурочной деятельности «Акробатика»

Личностные:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
 - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
 - расширение двигательного опыта,
 - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- извлекать информацию, представленную в разных формах;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Содержание курса внеурочной деятельности (35 часов)

1. Введение. Акробатика и ОФП.

Понятие о выразительных средствах элементов композиции. Акробатика танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног.

Элементы танца. Основные элементы акробатики. Понятие об особенностях спортивной акробатики, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Практическая работа: освоение основных элементов спортивной акробатики.

3. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства акробата.

Формы организации и виды деятельности: физические упражнения, тренировки, круговая тренировка, эстафеты, спортивные игры, спортивные соревнования.

Объем внеурочной деятельности рассчитан на один год: 35 учебных часов, один раз в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Факт
Акробатика и ОФП (6 часов)			
1	Техника безопасности на уроках по спортивной акробатике. Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1	
2	Построение, бег, подкачка: подтягивание, pistolеты.	1	
3	Построение, бег, подкачка: лодочки, отжимание.	1	
4	Построение, бег, подкачка: наскоки на возвышенность, толчки руками.	1	
5	Построение, бег, подкачка: прыжки в длину, поднимание ног на шведской стенке.	1	
6	Построение, бег, подкачка: спичаги, тележечки.	1	
Акробатика (10 часов)			
7	Инструктаж по ТБ. В спортивном зале.	1	
8	Построение, бег, изучение стойки на лопатках.	1	
9	Построение, бег, закрепление и совершенствование стойки на лопатках.	1	
10	Построение, бег, изучение кувырка вперед.	1	
11	Построение, бег, закрепление кувырка вперед.	1	
12	Построение, бег, изучение кувырка назад, совершенствование кувырка вперед.	1	
13	Построение, бег, закрепление кувырка назад, разучивание мостика из положения лёжа.	1	
14	Построение, бег, совершенствование кувырка назад, закрепление мостика из положения лёжа.	1	
15	Построение, бег, совершенствование мостика из положения лёжа, разучивание мостика с поворотом на 180.	1	
16	Построение, бег, закрепление и совершенствование мостика с поворотом на 180.	1	
Гимнастика (6 часов)			
17	Инструктаж ТБ спортивной гимнастики. Основная стойка.	1	
18	О/прыжок: с разбега на горку матов ноги поставить.	1	
19	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	

20	Развитие координационных способностей.	1	
21	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1	
22	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки.	1	
Спортивные соревнования (6 часов)			
23	Лучший «Акробат» школы.	1	
24	Ласточки. Соревнования по хореографии и растяжке.	1	
25	Выше, Быстрее, Сильнее. Соревнования по ОФП.	1	
26	Эстафеты с элементами акробатики.	1	
27	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
28	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
Комбинированные занятия (7 часов)			
29	Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость.	1	
30	Прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	1	
31	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м.	1	
32	Круговая тренировка с индивидуальным подходом.	1	
33	Игра по станциям.	1	
34-35	Эстафеты. (командные соревнования)	2	