



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 4**

«Согласовано»

Заместитель директора
МАОУ СОШ № 4
 Гладченко Н.Ю. /

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 4
 /Виноградов М.В./
Приказ № 82-о от 30.05.17г.



**Программа внеурочной деятельности
«Акробатика»**

Срок реализации 1 год
Возрастной контингент: 10 - 11 лет

**Разработчик:
учитель физической культуры
Акопянц С.А.**

**Калининград
2017 г.**

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Акробатика**» (далее, Программа) разработана:

- в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), с учетом изменений требований к рабочим программам учебных предметов и курсов внеурочной деятельности в ФГОС ООО на основании приказа № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России;
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Программы внеурочной деятельности в 5-7-х классах МАОУ СОШ № 4 г.Калининграда.

Программа имеет **спортивно-оздоровительное направление** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Цель Программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям акробатикой, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта АКРОБАТИКОЙ, техникой, тактикой.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Основные формы занятий:

1. Групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
2. Тренировочные упражнения
3. Соревнования, эстафеты
4. Игры

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебного года в течении 35 недель в условиях школы. 6 недель отводятся на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый).

Форма представления результата внеурочной деятельности:

показательные выступления в конце учебного года на Фестивале достижений

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса

Теория и практика акробатики предусматривает два этапа подготовки:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки.

Этап начальной подготовки: выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.

Этап специализированной подготовки: период начальной специализированной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться); период углубленной специализированной подготовки - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовки, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

Тематическое планирование по акробатике.

№	Тема	Кол-во часов	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1	
2	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	
3	Поход на природу.	1	
4	Три кувырка вперед	1	
5	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	
6	Длинный кувырок вперед.	1	
7	Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1	
8	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1	

9	«Шпагат»	1	
10	«Шпагат»	1	
11	Участие в соревнованиях по акробатике в ДДТ	1	
12	Переворот вперед с опорой о голову.	1	
13	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	1	
14	Из положения «Мост» переход в полушпагат.	1	
15	Зачеты по пройденному материалу.	1	
16	Комплекс акробатических упражнений в паре.	1	
17	Переворот вперед.	1	
18	Переворот вперед.	1	
19	Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка»	1	
20	Переворот в сторону «Колесо»	1	
21	Стойка на голове.	1	
22	Стойка на руках с поддержкой.	1	
23	«Мост» из стойки на коленях.	1	
24	Композиции пирамидковых упражнений.	1	
25	Композиции пирамидковых упражнений.	1	
26	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	1	
27	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	1	
28	Комплекс акробатических упражнений с элементами танца.	1	
29	Контрольное выступление.	1	
30	Композиции пирамидковых упражнений.	1	
31	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	1	
32	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	1	
33	Комплекс акробатических упражнений с предметами.	1	
34	Подготовка к итоговому занятию.	1	
35	Итоговое занятие.	1	